Annette Kast-Zahn

NGƯỜI ĐỨC DẠY CON

TỰ KIỂM SOÁT BẢN THÂN



MỤC LỤC

LỜI TỰA

TẠI SAO GIÁO DỤC CON TRẺ LẠI VẤT VẢ? Nếu trẻ em là những sinh thể sống yêu thích sự hòa thuận và luôn khao khát được chung sống yên ổn với bố mẹ và anh chị em của mình thì việc giáo dục chúng sẽ trở nên thật dễ dàng. Tuy nhiên thực tế lại không như vậy. Từ khi còn nhỏ, trẻ em đã là những cá thể riêng và biết rõ chúng muốn gì, thậm chí còn biết rõ hơn những gì chúng không muốn. Chúng sẵn sàng cự nự với bố mẹ để được làm theo ý thích của mình. Chúng ta, những bậc phụ huynh, cần phải chịu đựng điều này và không hề đơn giản bởi trên thực tế trẻ em có hệ thần kinh tốt hơn chúng ta.

Cha mẹ cần cho con cái tất cả những gì chúng thật sự cần. Nhưng có nên cho chúng những thứ chúng muốn? Không phải tất cả những gì trẻ em muốn đều tốt cho bản thân chúng. Chúng ta là người lớn. Chúng ta có trách nhiệm phải quyết định:

Con cần gì - Con muốn những gì? Tôi phải làm gì khi con không chịu làm những điều lẽ ra chúng phải làm? Hay khi chúng không chịu ngưng tay chân dù tôi đã nhắc nhở chúng? Làm sao để tôi có thể cùng lúc vừa giữ được bình tĩnh nhưng vẫn công bằng? Tôi có thể làm gì để những xung đột hàng ngày không dẫn đến khủng hoảng? Và khi gặp khủng hoảng thì có những giải pháp nào? Những giải pháp nào phù hợp với tôi? Tất cả những câu hỏi này sẽ được trả lời trong cuốn sách với ví dụ cụ thể lấy từ những tình huống khủng hoảng và xung đột hàng ngày mà chúng ta thường gặp với trẻ từ 2 tuổi trở lên.

Với kinh nghiệm nhiều năm trong lĩnh vực nghiên cứu và vận dụng kiến thức về tâm lí trẻ nhỏ, tôi biết rằng trong giáo dục con trẻ thường nảy sinh rất nhiều vấn đề và điều này khiến chúng ta cảm thấy mệt mỏi. Qua quá trình tiếp xúc với rất nhiều trẻ em và các bậc cha mẹ, tôi đã học được những điều thật sự hữu ích để giúp cho các bậc phụ huynh có thể giải quyết những vấn đề nảy sinh trong quá trình trưởng thành của trẻ. Trong những điều chỉ dẫn và mẹo nhỏ của mình, tôi đã cố gắng lưu ý và liên hệ đến những kiến thức khoa học mới nhất. Điều thú vị là tôi đã học hỏi được rất nhiều từ ba đứa con của mình và muốn thực sự cảm ơn các con về điều đó.

Tôi mong rằng cuốn sách sẽ đem lại niềm vui cho bạn đọc!

Annette Kast-Zahn

1. Khủng hoảng trong khi dạy dỗ con cái hình thành như thế nào?

- **Tại sao luôn xảy ra xung đột trong gia đình?**
- **Cha mẹ làm thế nào khi trẻ muốn làm những điều chúng không nên làm?**

⇢ Cho trẻ những gì **chúng cần** chứ không phải những gì chúng muốn - Đó là một **nghệ thuật**

Con bạn cần gì - muốn gì?

TRẺ EM THỰC SỰ LÀ ĐIỀU TUYỆT VỜI. Chúng dễ thương, mỏng manh, khác biệt và đáng yêu. Chúng tập đi, tập nói và thoáng một cái đã lớn, làm chủ thế giới này. Trái tim chúng ta rộn rã yêu thương mỗi khi con trẻ nhìn vào mắt ta. Mặc dù vậy, tại sao nhiều cặp đôi lại không hề muốn có con? Chẳng lẽ là do người ta nghĩ nuôi một đứa trẻ rất tốn kém, hay vì họ nghe mọi người thường kêu ca việc nuôi dạy con rất vất vả?

Đặc biệt, điều làm chúng ta nản chí chính là những chương trình truyền hình thực tế trên tivi giới thiệu về những vất vả, khó khăn của các gia đình khi dạy con nhỏ: ví dụ như ta xem được cảnh một đứa trẻ 3 tuổi đánh và giật tóc em nó, đạp cả vào chân của mẹ, rồi la hét, trong khi người mẹ cố gắng hết sức mà không ngăn được thằng con trèo lên tủ rồi đứng từ trên đó ném đồ chơi xuống.

Và trên truyền hình thực tế thì mỗi tuần đều có những chương trình với những tình huống mới về các loại vấn đề nảy sinh trong khi dạy con để mọi người theo dõi. Tại sao nhiều người lại xem chương trình này? Rõ ràng nó mang tính giải trí rất cao, ngay cả đối với trẻ con: Chúng đồng thời là nhân vật chính, người viết kịch bản và đạo diễn.

Thông thường thì mọi thứ đều diễn ra như những gì bọn trẻ muốn, nhưng liệu đó có phải là những thứ chúng thực sự cần? Cha mẹ chúng thì chỉ còn biết bất lực đứng nhìn và không ngượng ngùng thể hiện sự khổ sở của mình trước con mắt của hàng triệu khán giả xem truyền hình, chỉ với mong muốn duy nhất là tìm được sự giúp đỡ.

Tất nhiên trên truyền hình thường thấy những tình huống gia đình cá biệt. Nhưng những cặp cha mẹ vốn không gặp phải nhiều khó khăn khi giáo dục con cũng thích xem chương trình thực tế này bởi đâu đó họ cũng thấy hình ảnh của chính mình và một chút na ná với những vấn đề thường ngày của họ. Người ta cũng cảm thấy an ủi khi thấy gia đình mình chưa đến mức tệ như vậy và qua đó các bậc cha mẹ cũng thấy việc giáo dục con cái là một công việc vất vả, khiến bố mẹ phải lao tâm khổ tứ rất nhiều.

Vậy giáo dục trẻ có thật sự khó khăn như người ta nghĩ không? Trong cuộc sống hôn nhân, nếu có quá nhiều vấn đề thì các cặp đôi có thể ly dị. Nhưng trong việc giáo dục con cái thì khi các vấn đề và khủng hoảng xảy ra thường xuyên, người ta không thể vì thế chia tay nhau, mà phải tìm ra cách để vượt qua nó. Tuy nhiên, vẫn có nhiều cặp vợ chồng chia tay nhau, vì người bố hoặc người mẹ không thể tìm ra lối thoát, không chịu nổi áp lực của việc dạy dỗ con cái. Lúc ấy thì chỉ còn một người ở lại chịu trận, thường là mẹ của đứa trẻ. Điều này khiến cho việc vượt qua khủng hoảng trong việc giáo dục con cái của người mẹ trở nên khó khăn hơn.

➧ Nội dung chính của cuốn sách

Cuốn sách trong tay bạn đề cập đến nhóm đối tượng là trẻ từ 2 tuổi trở lên. Thời kì sơ sinh đã qua và đây là giai đoạn trọng tâm để tập trung chăm sóc và nuôi nấng trẻ. Do đó việc giáo dục trẻ càng trở nên quan trọng hơn. Lúc trẻ còn nhỏ thì bố mẹ cũng đã phải xử lí những vấn đề như trẻ thường xuyên kêu khóc, khó ngủ, ngủ không đẫy giấc hay như việc chuyển từ bú sữa sang việc ăn dặm. Giờ trẻ đã biết đi, hiểu những lời người lớn nói và bắt đầu tập nói.

Bước quan trọng được coi là dấu mốc trong quá trình phát triển của trẻ chính là chúng nhận thức được rằng mình là một cá thể độc lập. Dần dần sẽ đến khoảng thời gian mà trẻ có thể ghi nhớ lại trong tâm trí và sau này sẽ hồi tưởng lại được.

Lúc này, bố mẹ vẫn có những ảnh hưởng rất lớn với trẻ. Cho tới khi trẻ đến trường, bố mẹ vẫn còn có vô vàn việc phải lo: vừa là người nuôi dưỡng, chăm sóc, vừa là người giáo dục, chữa bệnh, lại kiêm thêm vai trò xử lí khủng hoảng. Cha mẹ cũng là con người, cũng mắc lỗi và được phép mắc lỗi.

Cuốn sách này sẽ khiến các bậc cha mẹ nhận ra rằng việc dạy dỗ trẻ em thật sự không khó khăn như họ nghĩ. Có ba điều trọng tâm như sau:

Trẻ em vẫn chưa thể tự đáp ứng nhu cầu của mình. Vì vậy chúng cần cha mẹ. Trẻ càng nhỏ càng cần được chăm sóc nhiều hơn. Một phần rất quan trọng của giáo dục là đem lại cho trẻ những gì chúng cần. Đây có lẽ là điều quan trọng nhất, nhưng rất may mắn khi đó không phải là điều khó khăn nhất.

Chính phụ huynh cũng có những nhu cầu riêng. Hoàn toàn không hay nếu cha mẹ để cho con cái trèo lên đầu lên cổ trong suốt một thời gian dài, để cho con cái vắt kiệt sức lực của mình. Như vậy hôn nhân cũng có thể tan vỡ và mối quan hệ cha mẹ - con cái cũng phải gánh chịu hậu quả nặng nề. Giáo dục cũng có nghĩa là: dạy cho trẻ biết rằng những người xung quanh chúng - nhất là cha mẹ - cũng có những nhu cầu riêng và chúng cần phải tôn trọng điều đó. Rất nhiều phụ huynh gặp khó khăn khi dạy trẻ điều này.

Một điều có lẽ khó chịu nhất trong việc dạy dỗ trẻ: đó là luôn phải nói với trẻ “Con làm cái này đi!” - “Để đó!”. Cha mẹ luôn bắt trẻ làm những việc chúng không muốn làm, tuy việc đó cần thiết và có ý nghĩa, ví dụ như dọn dẹp phòng hay tự mặc quần áo. Tương tự thì bố mẹ cũng phải hạn chế trẻ làm những việc không cần thiết như xem tivi quá lâu, lấy đồ chơi của các bạn hay ăn quá nhiều đồ ngọt. Điều trái khoáy ở đây là trẻ thường rất thích làm, mà là làm ngay, làm luôn những điều người lớn không cho phép.

Trẻ cần gì?

NHỮNG NHU CẦU NÀO của trẻ mà phụ huynh cần và nên đáp ứng, để trẻ lớn lên hạnh phúc và không bị thiếu thốn?

Trẻ em cần tình yêu thương và sự công nhận, cần sự an toàn và bảo vệ. Chúng muốn được tự trải nghiệm, được cung cấp đầy đủ cho cuộc sống, được bố mẹ tin tưởng, muốn có thời gian, cần sự quan tâm, sự mềm mỏng. Nhưng chúng ta hãy để trẻ tự nói chúng cần gì.

Muốn được cha mẹ đón nhận

Bố mẹ thân yêu!

Con không nhạy cảm như bố mẹ nghĩ đâu. Con có thể tự chịu đựng được một số thứ. Không quá tệ khi thỉnh thoảng bố mẹ thấy bực dọc, có tâm trạng tồi tệ và thậm chí còn mắng con. Khi con biết bố mẹ thật sự yêu quý con, thì mọi chuyện sẽ lại tốt đẹp. Với con, điều quan trọng nhất là bố mẹ yêu quý con như chính con người con, và rằng bố mẹ cho con thấy được điều đó. Con rất muốn bố mẹ thấy con là một đứa con tuyệt vời và bố mẹ cảm thấy hạnh phúc vì có con. Con rất cần điều đó, bởi con không phải là một đứa trẻ siêu phàm. Hãy chấp nhận con như chính con người con, kể cả khi con vẫn chưa thể nói dù đã lên 2 tuổi rưỡi. Hay khi con đi nhà trẻ mà chỉ ngồi trong lòng bố mẹ mà chưa biết làm gì. Hay khi con khóc khi không thấy bố mẹ ở bên. Hay khi con 4 tuổi vẫn phải đeo bỉm vào ban đêm. Hay khi con la khóc mỗi lần không làm được việc gì hay không được phép có thứ gì đó. Con tự biết rằng đôi khi con thật sự phiền phức! Nhưng đó không phải lỗi của bố mẹ. Bố mẹ đừng tự đổ lỗi cho mình. Con không làm như vậy để làm bố mẹ phải bực dọc. Con cần điều đó để học hỏi.

Hãy nói cho con biết mỗi khi con cư xử không đúng mực. Và chỉ cho con biết cách làm thế nào để tốt hơn. Nhưng hãy vẫn yêu quý con cùng với tất cả lỗi lầm của con, bố mẹ nhé!

Thời gian và sự quan tâm

Bố mẹ thân yêu!

Con biết bố mẹ không thể ở bên con để chăm sóc con cả ngày. Con biết rõ rằng, khi con ở bên bác giúp việc hay tới nhà trẻ hay ở trong nôi, là vì bố mẹ phải làm việc gì đó. Nhưng con cần ít nhất một lần trong ngày bố mẹ ở bên, và nếu có thể, chỉ ở bên một mình con thôi. Không quan trọng bao nhiêu lâu. Nhưng con cần bố mẹ, để bố mẹ nhìn ngắm và nghe con, xem những điều con đã làm, cái nhà con đã xếp được hay bức tranh con đã vẽ. Và để kể cho con nghe, đọc truyện cho con, hát cùng con và chơi trò đóng kịch hay quan trọng nhất là làm gì đó mà bố mẹ cũng thích. Con có thể học được rất nhiều từ bố mẹ. Và cùng chơi với bố mẹ con có thể sẽ có rất nhiều niềm vui.

Sự dịu dàng

Bố mẹ thân yêu!

Con cần bố mẹ nhìn con trìu mến và mỉm cười, vuốt tóc con hoặc nhấc bổng con lên và ôm con vào

lòng. Chỉ đơn giản như vậy vì bố mẹ có con. Con cũng cần cả giọng nói của bố mẹ nói yêu con. Đôi khi con cần được vòng tay ôm âu yếm, nhất là những lúc con bị ốm. Nhưng đôi khi con cũng muốn được yên tĩnh. Con vẫn yêu bố mẹ ngay cả những lúc con không muốn ôm bố mẹ.

Sự tin tưởng, an tâm

Bố mẹ thân yêu!

Con rất cần cảm giác là có một người luôn ở bên con. Không nhất thiết phải là mẹ, mà có thể là bố. Hay là bà hay cô bảo mẫu. Tốt nhất là hãy cho con luôn biết trước được điều đó. Với con, thế giới thật vô cùng rộng lớn. Điều đó đôi khi làm con sợ. Khi con biết được chuyện gì sẽ đến, con sẽ cảm thấy an tâm hơn.

Nếu bố mẹ chia tay nhau, con phải biết được con sẽ sống với ai, khi nào và bao lâu sẽ lại được đến thăm người kia. Con phải được biết rõ điều đó. Con phải biết ai sẽ đưa con đến trường, ai sẽ đón, ai sẽ đưa con đi ngủ, khi nào được ăn, khi nào con đi ngủ, con được nghe bao nhiêu câu chuyện và buổi sáng con phải dậy vào lúc nào. Tất cả sẽ làm cuộc sống của con trở nên dễ dàng hơn. Con cũng yêu thích cả sự bất ngờ. Nhưng nếu cuộc sống hình thành hoàn toàn từ những sự bất ngờ, con sẽ không định hướng được nữa.

Sự chăm lo, săn sóc

Bố mẹ thân yêu!

Con biết bố mẹ làm rất nhiều thứ vì con. Hàng ngày con cần bố mẹ vì thật nhiều việc: đánh thức con, mặc quần áo cho con, thay tã, nấu ăn, đến bác sĩ, đi công viên. Bố mẹ thường xuyên phải mua quần áo cho con vì con lớn thật nhanh. Và đồ chơi nữa. Thật nhiều thời gian, công sức và tiền của - tất cả là dành cho con. Nói thật lòng là đôi khi con không để ý điều đó. Nhưng khi mẹ ốm thì con mới nhận thấy sự chăm lo của bố mẹ là cần thiết biết bao.

- **Sự bảo vệ, chở che**

Bố mẹ thân yêu!

Hãy chăm sóc con. Hãy giữ con tránh xa khỏi những thứ nguy hiểm. Đôi lúc con không biết sợ hãi, đôi khi lại sợ hãi quá nhiều. Hãy chỉ cho con biết bố mẹ hiểu biết thế giới này và con có thể tin tưởng nó được. Hãy cho con biết bố mẹ mạnh mẽ và có thể bảo vệ con. Con thật cần bố mẹ. Con cảm thấy bị bỏ rơi và không được che chở nếu không có sự bảo vệ của bố mẹ. Đừng để con một mình khi con còn quá nhỏ. Hãy làm con mạnh mẽ mỗi khi con sợ hãi.

- **Được tự trải nghiệm**

Bố mẹ thân yêu!

Con cần bố mẹ, để con có thể học được mọi điều. Nhưng khi con đã nhìn và quan sát đủ, con muốn tự mình trải nghiệm nó. Hãy để con tự làm những điều con có thể làm được. Hãy cho con thấy bố mẹ tin tưởng con. Con cảm thấy việc mình tự làm được điều gì đó thật quan trọng và đáng tự hào. Hãy quan sát con. Và từ đó, bố mẹ có thể biết được con đã tự làm được gì và không làm được gì. Và khi con chậm hơn những bạn khác: hãy kiên nhẫn với con. Đừng thúc giục con. Hãy cho con thời gian. Đừng đòi hỏi ở con những điều quá sức.

Những điều cha mẹ cần

TRẺ EM NHẬN ĐƯỢC NHỮNG THỨ CHÚNG CẦN TỪ CHA MẸ MÌNH. Vì vậy chúng phụ thuộc vào cha mẹ. Có lẽ sau khi đọc đoạn trên, bạn sẽ nghĩ về tuổi thơ của mình: Bạn đã nhận được tất cả những gì bạn cần? Hay bạn cảm thấy chạnh lòng vì đã thiếu thốn một thứ gì đó?

Giờ đây chính bạn đã trở thành cha mẹ. Có những điều bạn cần nhưng lại không thể nhận được từ con cái và lại càng không thể nhận được những thứ mà ngày trước có lẽ bạn đã mong nhận được từ cha mẹ của mình. Có thể bạn may mắn khi được chung sống với một người bạn đời hiểu mình và hai người sẽ cho nhau những gì mình muốn có. Tuy nhiên, dù bạn có một người bạn đời đáng yêu hay không thì khi đã làm cha mẹ, người ta cần phải tự kiếm cho mình những thứ họ cần. Bạn có trách nhiệm thỏa mãn chính nhu cầu của mình. Nếu bạn xao nhãng điều này, thì cuối cùng con cái sẽ là người bị ảnh hưởng.

➧ An toàn

Chính những bậc cha mẹ cũng cần có sự an toàn. Sự an toàn để có thể chăm sóc cho chính mình và con cái. Một cuộc sống vững chắc là nền tảng để đảm bảo bạn có thể sống thoải mái với con cái. Việc một đứa trẻ ở độ tuổi đến trường có những hành vi tích cực hay tiêu cực, ngoan hay không ngoan sẽ phụ thuộc nhiều vào việc gia đình của em có thuộc nhóm đối tượng “cần trợ cấp xã hội” hay không (theo kết quả đã được thống kê). Những bậc cha mẹ phải nuôi con trong hoàn cảnh kinh tế tài chính khó khăn không nên nhụt chí khi nghe thấy điều này.

➧ Sự công nhận

“Con rất vui vì có cha mẹ!” - thật tuyệt vời biết bao nếu con nói với bạn điều này. Quan trọng hơn cả là cảm giác về giá trị của bản thân mình. Hãy tự nhận thấy việc đưa ra quyết định có một hay nhiều con có ý nghĩa thế nào với bạn: vì chính bạn tự đặt mình vào một trọng

trách lớn, bạn đủ can đảm để làm điều đó. Bạn sẽ phải chi phí rất nhiều - nuôi một đứa trẻ đến lúc trưởng thành tiêu tốn ngang với chi phí mua một ngôi nhà và phải từ bỏ nhiều thứ.

Bạn có biết thực tế hiện nay gần một nửa phụ nữ đã tốt nghiệp đại học không sinh con cái hay không? Tại sao có nhiều người phụ nữ thông minh lại không đủ can đảm để làm điều đó? (Quan điểm của tôi là: Mặc dù thông minh nhưng họ không biết rằng đã bỏ qua điều tuyệt vời nhất của cuộc sống).

Người nào có một công việc tốt đều có ít nhất một sự công nhận, cụ thể là thông qua mức lương họ được trả cho công sức của mình. Nhưng với con cái thì ngược lại, bạn không được phép trông chờ ở con mình bất kì một sự công nhận nào cho những công sức và cống hiến của bạn dành cho các con.

Bạn hãy tự cảm nhận **ý nghĩa** của việc chăm sóc **con** hàng ngày

Có thể một ngày nào đó, con sẽ ôm bạn và nói: "Mẹ là người mẹ tốt nhất trên đời". Nếu điều đó xảy ra, hãy thầm cảm ơn con và coi đó là món quà quý giá. Nhưng bạn không thể đòi hỏi điều đó từ con mình, mà có lẽ từ bạn đời của mình khi họ để bạn quyết định việc nuôi dạy con cái. Tuy nhiên điều quan trọng vẫn là việc bạn tự ý thức được những việc hàng ngày bạn đã làm, công sức hàng ngày bạn bỏ ra cho con cái mình.

➧ Sự phát triển bản thân

Mỗi người đều có quyền tự do hình thành, phát triển cá tính, nhân cách của mình. Tuy nhiên, liệu cả cha mẹ và con cái có thể cùng lúc thực hiện được điều này không? Liệu cha mẹ có phải bỏ qua những mong muốn của chính mình khi họ có con nhỏ? Tôi không nghĩ như vậy. Ai cũng có thể phát triển bản thân một cách không ngừng kể cả những người không có con cái. Thậm chí ngay cả một nghề nghiệp được coi là thú vị nhất thì phần lớn cũng bao gồm các

phần việc có vẻ tẻ nhạt, nhàm chán mà người ta vẫn thực hiện hàng ngày.

Có một điều luôn đúng với các bậc cha mẹ và cả những người trưởng thành không có con cái: Người hạnh phúc luôn là người biết đón nhận những thách thức của cuộc sống và cố gắng vượt qua những thách thức ấy một cách tốt nhất. Chẳng hạn, ngay khi bạn nghỉ việc để ở nhà làm nội trợ và làm mẹ, thì tất cả mọi việc cũng vẫn rất ổn: Bạn nhận trọng trách này vui vẻ và vẫn có thể phát triển bản thân. Tuy nhiên không phải lúc nào bạn cũng cảm thấy thú vị với việc chăm sóc con cái và dọn dẹp nhà cửa, thu vén việc nhà. Nhưng hãy làm những điều bạn thích với sự nhiệt tình và lòng đam mê.

Hãy là một người mẹ chứ không phải một bà nội trợ

Bản thân tôi chưa bao giờ là một bà nội trợ giỏi. Nấu nướng, quét dọn, mua sắm - thật sự tôi đều không thích. Làm một người mẹ là điều khiến tôi vui thích hơn là làm một bà nội trợ, mặc dù có những trò chơi với lũ trẻ tôi không hề thích thú chút nào, ví dụ như làm thủ công, nhất là làm đèn lồng thủ công vào ngày lễ. Tôi thực sự rất vui mừng và thấy nhẹ cả người vì không phải làm thủ công cho con nữa khi cháu bé thứ ba nhà tôi học xong mẫu giáo. Nhưng bù lại, tôi rất thích hát cùng con, kể chuyện cho chúng, đọc sách và chơi trò đóng kịch với chúng. Phần lớn thời gian trong ngày của tôi là dành để chơi với các con trên tấm thảm trải sàn nhà.

Hãy duy trì sở thích của bạn

Bạn hãy chú ý đến những điều bạn thích làm. Điều này sẽ giúp bạn thấy thoải mái hơn khi phải đón nhận những công việc khó nhằn. Có thể bạn gặp may mắn khi làm tốt được cả hai việc: vừa giáo dục con cái lại vừa được làm công việc của mình. Quả thực là có đôi lúc bạn mệt mỏi, chán nản vì quá sức và có cảm giác là cả hai việc chăm con cũng như công việc xã hội đều không thể làm tốt được. Nhưng theo kinh nghiệm của tôi, những bà mẹ chỉ ở nhà chăm con và không đi làm thì không phải lúc nào cũng thấy thoải mái và hài lòng hơn.

Bạn hãy cố gắng đừng để mất đi những sở thích của mình ngay cả khi có một hay nhiều con. Bạn luôn có thể gọi điện với cô bạn thân nhất, tập thể thao một lần một tuần hay thỉnh thoảng có một buổi tối thảnh thơi - khi không có bảo mẫu, thì trong trường hợp cần thiết hãy

đổi ca với bạn đời của mình. Hãy cố gắng làm những điều đó. Khi bạn chỉ biết có chăm con và hết lòng lo lắng cho con thì những xung đột hàng ngày sẽ dễ dẫn đến khủng hoảng hơn. Lúc ấy thì một sự thất bại nhỏ cũng có thể được bạn nhìn nhận như kiểu "Tôi đã thất bại rồi" hay "Tôi là một bà mẹ tồi tệ". Điều này không có lợi cho bất cứ ai - và tự nhiên lại khiến cho con phải nhận quá nhiều trách nhiệm về mình, vì thấy bạn như thế con sẽ có thể nghĩ rằng: "Mình có lỗi vì đã làm bố mẹ buồn hay cãi nhau."

Không gian riêng tư với bạn đời cũng góp phần giúp bạn phát triển bản thân. Hãy dành thời gian nói chuyện riêng tư mà không có con cái ở bên, uống một cốc rượu vang và tận hưởng hứng thú quan hệ tình dục mà không bị ai làm phiền. Hãy chú ý đến những sự tự do của mình, cho dù chỉ là những điều rất nhỏ, bằng cách cho con đi ngủ đúng giờ - tốt nhất nên để trẻ nằm ở giường riêng.

Ngay cả **cha mẹ** cũng cần có **không gian riêng**

➧ Sự tôn trọng

Những bậc phụ huynh không được con cái tôn trọng thường cảm thấy rất tuyệt vọng. Cha mẹ cần được con cái tôn trọng. Tuy nhiên, họ không thể chỉ đòi hỏi điều này, mà phải tự làm sao để có được sự tôn trọng của con cái. Hãy nói chuyện với con để chúng coi trọng những gì mình nói. Hãy nói là làm, ngay cả khi điều đó không dễ dàng chút nào. Bạn có thể tìm thêm thông tin về phần này trong những cuốn sách khác của tôi.

Khi bạn thường xuyên nhượng bộ vì sợ con khóc lóc, ăn vạ thì dần dần con sẽ không còn sợ và tôn trọng bạn nữa.

Một yếu tố quyết định nữa là thái độ cư xử của các bậc cha mẹ với nhau: Liệu các bạn có xứng đáng là tấm gương, có thể hiện sự tôn trọng lẫn nhau để con trẻ noi theo hay không?

➧ Sức mạnh

Chắc chắn rằng những bậc cha mẹ luôn muốn làm công việc của mình tốt như mình đã hi vọng. Có thể bạn thường suy nghĩ rằng, liệu bạn đã thật sự cho con mình được một sự an toàn tuyệt đối hay chưa và liệu những ngày tiếp theo bạn có còn làm tốt những công việc khó khăn trước mắt như những gì bạn làm được ngày hôm nay không. Và những điều này có thể trở nên rất căng thẳng, nên tốt nhất bạn luôn cần có đủ thời gian cho riêng mình.

➧ Và cha mẹ còn cần những gì?

Thần kinh vững. Sự thanh thản. Khả năng tổ chức. Sáng tạo. Sự vững vàng trước khủng hoảng. Sự lạc quan. Khả năng quản lý (bạn quản lý một công ty gia đình nhỏ). Và khi bạn không có đủ tất cả những thứ đó? Cũng không sao cả. Cha mẹ không nhất thiết phải hoàn hảo. Họ có thể trưởng thành trong quá trình thực hiện những trọng trách của mình.

Hãy chú tâm đến bản thân, để bạn có thể chăm sóc tốt cho con cái của mình!

Đôi khi cha mẹ ngăn cấm bằng những lời lẽ gay gắt: “Dừng lại. Không được như thế!” Khi đó, bạn hoàn toàn kiệt sức và căng thẳng, bạn không thể cho con mình tình yêu và sự quan tâm như nó cần.

Yêu cầu quan trọng nhất để có được sự giáo dục tốt là khả năng yêu thương. Ai biết yêu thương, người đó có thể nuôi dạy con cái tốt.

Mô hình "Những chiếc hộp-giáo-dục"

CHO TRẺ TẤT CẢ NHỮNG GÌ CHÚNG CẦN - yếu tố này trong việc giáo dục con cái không khó khăn mà thậm chí còn mang lại rất nhiều niềm vui. Rất nhiều thứ chúng ta đem lại cho con cái chính là những thứ chúng thực sự mong muốn có được và luôn đón nhận từ chúng ta một cách vui vẻ và đầy cảm kích.

Đáng tiếc rằng chúng ta cần phải gánh cả trọng trách làm "kẻ phá bĩnh", nhất là những lúc chúng ta đặt ra những qui định, những giới hạn cho con cái mình. Qua mô hình "Những chiếc hộp-giáo-dục" tôi muốn chỉ cho các bạn thấy khi chúng ta ra qui định với con cái thì khủng hoảng và mâu thuẫn sẽ hình thành như thế nào, cha mẹ có thể gặp phải những trường hợp khó xử ra sao và nên giới hạn con cái ở mức nào cho phù hợp. Tôi đã phát triển mô hình này từ thực tiễn quá trình trị liệu cho trẻ em và chỉ cho các cặp cha mẹ và con cái biết tại sao trong gia đình họ thường xảy ra "xung đột", khi đó thì mỗi người có trách nhiệm như thế nào.

Ta có thể tóm gọn tất cả những gì quan trọng với trẻ nhỏ vào hai chiếc hộp: "Chiếc hộp-con-muốn" và "Chiếc hộp-con-phải".

➧ **"Chiếc hộp-con-muốn"**

Tất cả trẻ em đều yêu thích "chiếc hộp-con-muốn" này. Trong chiếc hộp này chứa tất cả những gì chúng thấy tuyệt vời - và muốn có được. Cùng với đó là tất cả những việc trẻ thích làm - và mong muốn được làm. Trẻ em sẽ rất thích dành cả ngày của mình cho chiếc hộp này. Có thể làm tất cả mọi thứ và nhận được tất cả những gì chúng cần - đây chính là thiên đường đúng nghĩa nhất. Mỗi đứa trẻ lại có một "chiếc hộp", hay nói cách khác là có mong muốn khác nhau:

- Julia (5 tuổi) có rất nhiều thứ khác nhau trong chiếc hộp này: con thỏ, những cô bạn, toàn bộ nhà trẻ, chiếc xe đạp, thật nhiều bánh kẹo, muốn được thức chơi lâu, xem tivi, chơi với mẹ, chơi giải

đố.

- Rene (6 tuổi) yêu thích tất cả những thứ liên quan đến công nghệ. Trong "chiếc hộp-con-muốn" của em có hộp dụng cụ của bố và rất nhiều thứ em đã tháo rời ra, hoặc cả các đồ vật em định tháo hoặc lắp vào. Trong đó có cả trò chơi bóng đá và tất cả những trò vận động khác.

- Trong chiếc hộp của Daniel (3 tuổi) có những con thú dữ như khủng long Rex, vũ khí, thanh gươm la-ze và rất nhiều từ chửi bậy, ngón tay thối, đánh nhau, cơn cáu giận của những đứa trẻ khác.

- Paul (3 tuổi rưỡi) chỉ có một điều duy nhất trong chiếc hộp này: "Con muốn quyết định!". Không có thứ gì khiến em say mê lâu, và ngược lại thì cũng có những thứ mà em nổi hứng thích làm. Quan trọng là em luôn tự quyết định mình sẽ làm việc gì bao lâu và lúc nào chứ không phải bất kì ai khác. Nếu Paul được tự quyết định, em trở nên rất dễ thương, vui vẻ và hạnh phúc. Em đặc biệt hài lòng khi được ra lệnh cho người khác: "Mặc quần áo cho con!", "Cho con ăn!", "Đọc truyện cho con nghe!". Em cũng có thể chơi rất lâu nếu em tự cho mình quyền quyết định chơi vào lúc nào. Đặc biệt là Paul thường cố tình chơi thật lâu, trong khi nhẽ ra phải chuẩn bị xong xuôi để đi nhà trẻ.

- Marie (4 tuổi) khi mới được hỏi chỉ thích xem tivi và ăn đồ ngọt. Khi hỏi cặn kẽ hơn thì biết cháu thích chơi với mẹ, nô đùa ở khu vui chơi và đã sớm thích học chữ cái và số.

- "Chiếc hộp-con-muốn" của Florian (7 tuổi) chỉ toàn máy bay: Cháu không muốn gì khác ngoài việc được chơi trò chơi. Sau một hồi suy nghĩ cháu nói còn thích nghe nhạc, xem tivi và chơi điện tử.

Tất cả những thứ đồ đẹp và mang lại niềm vui

Bọn trẻ luôn cảm thấy thoải mái khi "chiếc hộp-con-muốn" của chúng có thể đáp ứng được nhu cầu của chúng. Ngay cả với cha mẹ cũng có thể thấy chiếc hộp này khá thú vị. Vì sau cùng họ cũng cảm thấy hạnh phúc khi lũ trẻ có được niềm vui. Thông thường họ cũng ở cùng trong chiếc hộp này với lũ trẻ: chẳng hạn khi cùng con cái chơi trò gì đó mà

mọi người đều thấy thú vị.

Tuy nhiên, cho dù các trò chơi có hữu dụng và giúp ích đến đâu đi nữa thì đến lúc nào đó, khoảng thời gian vui chơi sẽ phải qua đi - đó là lúc con bạn phải đi ngủ hay đến nhà trẻ, hoặc khi mẹ đưa chúng cùng đi mua sắm, hoặc đến giờ ăn. Đây là những lúc mà con bạn sẽ cần phải thoát ra khỏi chiếc hộp này.

Những chiếc hộp khác nhau

Với Julia và Rene thì điều này không khó vì cả hai đều ngoan ngoãn, biết nghe lời. Tất cả những gì chúng thích làm, thích chơi đều được cha mẹ đồng ý. Khi Julia và Rene được gọi, chúng thường sẵn sàng dừng chơi và chạy đến ngay. Có thể nói chúng tự chạy ra khỏi “chiếc hộp-con-muốn”.

Những đứa trẻ khác thì không tự giác như vậy, bố mẹ cần phải ép chúng ra khỏi chiếc hộp này, vì bố mẹ thấy trong hộp đó có nhiều thứ không hề có lợi cho chúng: Cha mẹ của Daniel không hề hài lòng với những trò chơi súng ống, họ cũng không chịu được những câu chửi thề hay cãi lộn. Nhưng vì Daniel không chịu tự dừng lại, nên cha mẹ cậu luôn phải đưa Daniel ra khỏi chiếc hộp đó. Và mỗi khi bị lôi ra khỏi đó, ngay lập tức Daniel lại tìm cách quay trở lại và lại tiếp tục với trò vô bổ khác.

Mẹ của Paul cũng phải giải quyết vấn đề tương tự. Vì Paul chỉ cảm thấy thoải mái khi tất cả mọi việc đều do em quyết định, nên em cũng phải bị ép ra khỏi “chiếc hộp-con-muốn” đó. Ngay cả khi mẹ nói một cách thân thiện: “Chào buổi sáng, con yêu. Dậy đi nào!” hay “Đồ ăn xong rồi. Con có xuống ăn không?” cậu cũng có thể coi đó là một sự ra lệnh. Vì vậy, khi mẹ muốn “ra lệnh” gì đó cho Paul thì hoàn toàn làm cậu mất hứng và cậu bé sẽ không hài lòng.

Với Marie và Florian, “chiếc hộp-con-muốn” đặc biệt quan trọng. Khi đi mua sắm cùng mẹ, nếu Marie nhìn thấy bánh kẹo thì cháu muốn mua ngay. Như vậy nghĩa là Marie lúc này vẫn đang ở trong “chiếc hộp-con-muốn” - làm sao mẹ của cháu nỡ khiến cháu buồn? Khi Florian nhìn thấy một chiếc máy bay bày bán trong cửa hàng, cháu cũng phải có nó bằng được, có ngay lập tức. Nếu không được mua thì sẽ có một thảm họa đáng sợ. Thế giới sẽ sụp đổ. Ít nhất thì cháu sẽ cảm tưởng như vậy nếu mẹ nói: “Không” và không mua cho

cháu thứ cháu thích.

Mẹ là người phá bĩnh

Mâu thuẫn luôn xảy ra khi lũ trẻ không thể tự dừng lại, khi chúng không thể chấp nhận một lời từ chối, một câu nói như “Để đó”, “Không phải bây giờ”, hay “Đủ rồi”. Lúc này ai sẽ là người chịu trách nhiệm? Khi tôi hỏi những đứa trẻ trong quá trình thực hành, tôi thường nhận được những câu trả lời giống nhau: “Đó là do mẹ.” Trong gia đình, người cha thường ít phải đóng vai là “kẻ phá bĩnh” hơn.

Sự cằn nhằn và tâm trạng khó chịu

Điều gì xảy ra khi cha mẹ đưa trẻ ra khỏi “chiếc hộp-con-muốn”? Lúc này, đứa trẻ bị bắt buộc, chúng không vui vẻ chút nào. Không khí trở nên căng thẳng. Đứa trẻ phản đối, phàn nàn hoặc la khóc.

Tùy vào bản tính, tính cách của trẻ mà ta thấy được chúng sẽ phản đối mạnh mẽ tới mức nào và sự căng thẳng đến đâu. Để thể hiện sự không hài lòng, chúng sẽ cằn nhằn - hoặc thậm chí là một “cơn giông bão kèm sấm, sét, mưa và gió mạnh”.

Ai muốn lôi trẻ ra khỏi trạng thái **“con muốn”**, thường nhận đủ sự bực mình

➧ “Chiếc hộp-con-phải”

Chiếc hộp này không phải để đưa đứa trẻ ra khỏi trạng thái “con muốn”. Việc giúp trẻ làm quen và tiếp cận với trạng thái thứ hai của cuộc sống, tức là “chiếc hộp-con-phải” còn khó khăn hơn nhiều. Trong “chiếc hộp-con-phải” này bao gồm tất cả những điều cần thiết, nhưng lại thường phiền nhiễu và không thật sự gây hứng thú. Đó có thể là việc thay tã hay mặc quần áo, đánh răng, đi vệ sinh, dọn dẹp, thức dậy vào mỗi buổi sáng hay đi ngủ, ngồi ăn tại bàn, nghe theo mệnh lệnh và hướng dẫn của bố mẹ.

Một vài đứa trẻ ngoan ngoãn làm theo lời cha mẹ. Với những đứa trẻ này, “chiếc hộp-con-phải” hoàn toàn bình thường và không đáng sợ. Tuy nhiên, phần lớn trẻ con đều không thích chiếc hộp này. Chúng cho rằng bố mẹ đòi hỏi chúng phải làm những thứ rất nhàm chán, phiền nhiễu hay toàn ép trẻ thực hiện nhiệm vụ của chúng. Chúng sẽ phản đối, có tâm trạng không vui và bắt đầu phản kháng hoặc kêu khóc. Hậu quả là bầu không khí trở nên căng thẳng và tức giận. Mỗi đứa trẻ có cách thể hiện sự cáu giận, bực tức khác nhau, tùy vào tính cách cũng như tùy từng sự việc, hiện tượng.

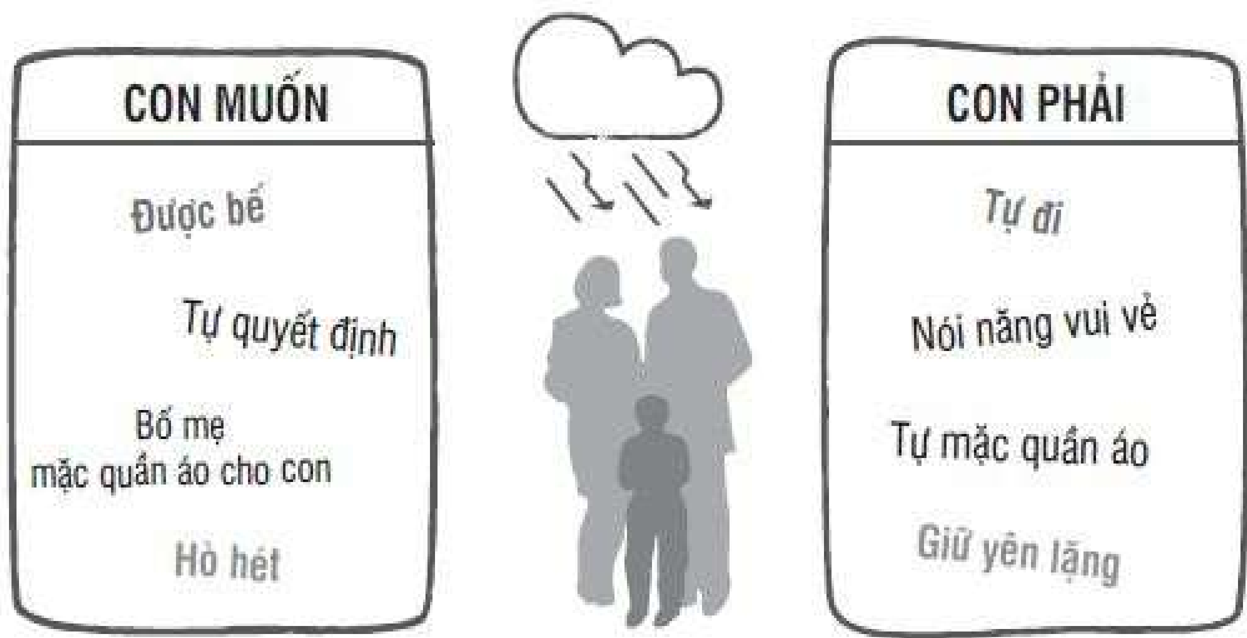
- Julia và Rene không hay phản ứng thái quá hoặc bực mình. Cứ cha mẹ nhắc nhở, chúng sẽ vâng lời. Chúng tự ngồi yên khi ăn và tự giác đi ngủ. Tất nhiên đôi khi chúng cũng giận dỗi và khóc. Một “cơn bão” thực sự thường hiếm xảy ra với Julia và Rene - và chúng thường bỏ qua rất nhanh. Hai đứa trẻ này không gặp khó khăn nhiều với “chiếc hộp-con-phải”.

- Điều này hoàn toàn khác với trường hợp của Daniel. Đơn giản là cháu không thể ngồi yên, kể cả khi ngồi trên ghế ở nhà trẻ, hoặc khi ăn ở nhà, và cũng không lúc nào ngồi yên trước tivi. Câu nói “Ngồi yên!” rõ ràng là một điều Daniel phải thực hiện.

- Paul thì chẳng có chút hứng thú khi cha mẹ yêu cầu và hướng dẫn làm gì đó. Với Paul, tất cả mọi thứ người khác nói đều nằm trong “chiếc hộp-con-phải”. Thường thì cháu không phản ứng gì hoặc làm hoàn toàn ngược lại. Khi cha mẹ bắt buộc cháu phải làm điều không muốn, cháu phản kháng một cách dữ dội.

- Marie ghét dọn dẹp đồ đạc. Buổi sáng, cháu không hề thích chuẩn bị để đi nhà trẻ, lúc nào cũng tìm cách chần chừ và chần chừ.

- Với Florian thì việc lên giường đi ngủ vào mỗi buổi tối thực sự là một yêu cầu tồi tệ nhất, vì cháu luôn nghĩ ra lý do gì đó để trốn không phải đi ngủ đúng giờ.



Khi cha mẹ cũng tự đặt mình vào "giông bão", khủng hoảng chắc chắn sẽ xảy ra.

Hai cách thức xử sự

Ai cần phải đưa trẻ vào "chiếc hộp-con-phải", ai phải đưa ra những yêu cầu không mấy dễ chịu "Làm việc này, ngay bây giờ!"? Một lần nữa tất cả trẻ đều trả lời không cần suy nghĩ: "Mẹ". Nếu bố trẻ cũng tham gia thì mọi việc sẽ tốt hơn. Ở đây không quan trọng là ai giúp trẻ để trẻ yêu quí mình hơn, mà phải giúp chúng nhanh chóng vượt qua nỗi thất vọng. "Chiếc hộp-con-phải" càng đầy thì càng có nhiều căng thẳng hơn. Đứa trẻ nào càng có ý chí mạnh mẽ và bốc đồng thì chúng càng phản ứng mạnh hơn. Dù bạn đặt con vào trạng thái "con-phải" hay đưa chúng ra khỏi trạng thái "con-muốn" thì đều bị con giận và cuối cùng bạn đã làm con mất vui. Có hai khả năng để xử lý các tình huống này:

- Khả năng đầu tiên: Bạn ôm sự cáu giận của con vào người, cũng cáu kỉnh, bực tức và gây "giông bão" bằng "sấm sét". Mắng mỏ, quát tháo trong lúc này đặc biệt rất tai hại: Có khi chỉ từ một câu nói đơn giản "Thế là đủ rồi." có thể sẽ dẫn đến xung đột thượng cẳng chân hạ cẳng tay. Xu hướng thường xuyên mắng mỏ một đứa trẻ tính khí mạnh mẽ và ương bướng sẽ dễ xảy ra nhiều lần trong ngày, vì mỗi lần muốn lôi con ra khỏi "cái hộp-con-muốn" là sẽ kèm theo một cơn thịnh nộ.



Mọi cơn bực tức sẽ qua đi. Bạn hãy bỏ qua nó và đừng để mình bị cuốn vào nó.

- Khả năng thứ hai: Bạn xem xét cơn giận của con mình một cách đầy cảm thông và nhẹ nhàng, không tỏ ra nóng giận và không nổi cơn thịnh nộ với "giông bão" và "sấm sét". Thay vào đó bạn tự bảo vệ mình với một "chiếc ô" đến khi nó qua đi.

➧ Chịu đựng khủng hoảng: Những "chiếc hộp-giáo-dục" trong cuộc sống hàng ngày

Các bậc cha mẹ thường không được con trẻ yêu quý khi làm chúng mất hứng hay bắt chúng phải làm những việc nhàm chán và phiền nhiễu. Tuy nhiên, đây là một phần quan trọng của việc giáo dục con cái. Bạn có thể và phải chỉ cho lũ trẻ thấy rằng chúng không cần thiết phải có được tất cả những gì chúng muốn. Và có những điều chúng không muốn nhưng lại rất quan trọng và cần thiết. Hãy dự đoán trước rằng con bạn có thể thất vọng và ít nhiều tức giận. Điều này hoàn toàn bình thường. Bạn không hề có lỗi gì cả. Dù con có bực tức hay cáu giận thì bạn cũng không bị đánh giá là một bà mẹ hay ông

bố tồi. Khi con bạn còn nhỏ, chúng chưa biết kiềm chế những nỗi bực tức và thất vọng của mình. Bạn là người lớn và có thể làm điều đó tốt hơn chúng.

Dọn dẹp "chiếc hộp-con-phải"

Mỗi lời yêu cầu, mỗi câu "Con làm đi!" có thể dẫn đến một cơn thịnh nộ với nước mắt. Vì vậy rất cần thiết để suy xét điều gì thuộc về "chiếc hộp-con-phải" và điều gì không. Bạn hãy dọn dẹp chiếc hộp này. Đừng đòi hỏi quá nhiều từ con bạn. Hãy vất bỏ những gì không cần thiết và sắp xếp theo thứ tự những thứ còn quan trọng. Chiếc hộp càng trực quan thì con bạn càng dễ dàng hiểu được nó hơn. Kinh nghiệm cuộc sống có thể giúp bạn trong quá trình phân loại: Những điều gì bạn đã làm tốt khi bạn còn nhỏ? Những yêu cầu nào bạn muốn giữ lại cho con mình? Hãy cùng bàn bạc với bạn đời của mình. Đây là một chủ đề rất thú vị.

- Nhận biết "sự chuyển hướng": Có những đứa trẻ là thiên tài trong việc tìm ra những lỗ hổng để đi ra khỏi "chiếc hộp-con-phải" - và sau đó luôn là một "sự chuyển hướng" để quay lại "chiếc hộp-con-muốn". Bạn nói: "Ừ, một lúc nữa." Nhưng "một lúc nữa" có nghĩa là "Không bao giờ". Tức là lũ trẻ bắt đầu làm một việc không mong muốn, nhưng không làm việc đó đến nơi đến chốn. Hoặc chúng làm việc không mấy dễ chịu đó bằng một cách gây thích thú, ví dụ như khi chúng tự nguyện đi tắm nhưng chẳng tắm mà lại nghịch ngợm, làm lung tung, lộn xộn những chai dầu tắm và mỹ phẩm thành một đống hỗn độn trong phòng tắm. Cha mẹ luôn phải ở bên theo dõi đến khi con làm xong việc để có thể phát hiện ngay được một "sự chuyển hướng" của con và có thể xử lí một cách phù hợp.

- ... Đưa ra những lựa chọn tốt hơn: Tốt nhất bạn hãy tự chủ động. Việc con tự mặc quần áo vào mỗi buổi sáng sẽ trở nên thú vị nếu đó là một cuộc thi mặc quần áo với mẹ. Việc đi ngủ sẽ đỡ khổ sở hơn khi nó gắn liền với một thói quen nho nhỏ thú vị, ví dụ như một câu chuyện chúc ngủ ngon. Một công việc phiền toái sẽ trở nên dễ dàng hơn khi gắn liền với một điều gì đó khiến trẻ hào hứng: "Ngay khi con dọn dẹp xong, mẹ con mình sẽ cùng ra sân chơi nhé!". Trò chơi dọn dẹp cũng đáng để thử: "Mẹ sẽ cất những chiếc ô tô, còn con cất Lego. Để xem ai nhanh hơn, con nghĩ sao?" Hãy nghĩ ra một điều gì đó thú vị cho trẻ và bạn sẽ thấy mọi cố

gắng của mình được đền đáp.

- Phân chia nhiệm vụ nuôi dạy con một cách công bằng: Tôi có ấn tượng rằng rất nhiều cặp cha mẹ không phân chia công việc một cách tối ưu nhất. Ai ở nhà nhiều hơn - thường là các mẹ - sẽ phải dạy bảo con mình nhiều hơn.

Thông thường điều này không thay đổi được. Tuy nhiên vấn đề nằm ở chỗ khác: Người cha cư xử với con mình như thế nào - mỗi khi ở nhà? Rất nhiều người sẵn sàng gánh trách nhiệm trong khả năng của mình. Tuy nhiên, một vài ông bố chỉ muốn được yên tĩnh - thực ra thì họ muốn nghỉ ngơi sau những giờ làm việc căng thẳng. Họ thường lấy cớ đứa trẻ quấy nhiễu để đổ lỗi cho vợ không biết dạy con. Những ông bố này đặc biệt thích nuông chiều con cái, vì bằng cách đó họ có thể tránh được nhiều mâu thuẫn.

Nhiều ông bố sẵn sàng tự nguyện cùng con mình đi vào “chiếc hộp-con-muốn”: Họ nô đùa, chơi bóng đá, kể chuyện, chơi trò đóng kịch tưởng tượng với con - nhưng họ tìm cách ra khỏi chiếc hộp này một cách kín đáo. Họ thường dành những công việc như thay tã, mặc quần áo, đưa trẻ đi ngủ hay việc cấm đoán con cái không được làm cái này, cái kia cho các bà mẹ. Điều này không công bằng. Ngay cả những ông bố cũng nên tham gia vào một phần của việc dạy dỗ con cái, dù không hề dễ chịu chút nào, kể cả họ có thường xuyên ở nhà hay không. Mặt khác, các bà mẹ cũng phải chú ý rằng họ không nên trở thành “những kẻ phá bĩnh” đúng nghĩa. Nếu bạn rơi vào trường hợp này: hãy đừng tự chịu đựng. Hãy luôn đòi hỏi bố phải dành thời gian cho con cái. Ngay cả bạn lúc nào cũng có một công việc vất vả - làm mẹ và bà nội trợ. Cả bố và mẹ đều phải có trách nhiệm trong việc giáo dục con!

Mỗi đứa trẻ khác nhau sẽ học hỏi một cách khác nhau

Có những đứa trẻ rất ngoan. Chúng hợp tác và ưa thích sự hòa bình và hòa hảo. Việc giáo dục những đứa trẻ này sẽ không quá khó. Điều này hoàn toàn khác với những đứa trẻ bướng bỉnh. Chúng phản ứng mạnh mẽ khi không có được những gì mình muốn, có thái độ chống đối, phản ứng quyết liệt với những việc tưởng như rất đơn giản như phải ra khỏi bồn tắm hoặc khi bố mẹ bảo chúng tắt tivi đi.

Những đứa trẻ này vốn không phải khó bảo hay là không ngoan

ngoãn. Đơn giản là chúng chưa học để hiểu được rằng, những mong muốn của mình không phải lúc nào cũng được thỏa mãn. Rằng những người khác cũng có những nhu cầu riêng mà mọi người cần phải chú ý. Một vài đứa trẻ học điều này một cách nhanh chóng và không cần cố gắng nhiều. Nhưng đối với nhiều đứa trẻ khác thì bố mẹ phải cần vô số kinh nghiệm, thậm chí trải qua nhiều cơn thịnh nộ và mắng mỏ.

Khi bạn thấy con mình rơi vào trường hợp này: Hãy chấp nhận nó. Cũng không nên đổ lỗi cho chính mình. Trẻ em vốn ngay từ khi chào đời đã có những yêu cầu, đòi hỏi bẩm sinh khác nhau rồi.

Bạn - với tư cách là cha mẹ - có trách nhiệm cho con mình có được tất cả những bài học này và phải luôn có sự thông cảm và kiên định. Đứa trẻ cần luôn cảm nhận được rằng, bạn phản ứng cứng rắn nhưng vẫn không nuông chiều chúng. Bảng câu hỏi trong phần tiếp theo sẽ giúp các bạn đánh giá con mạnh ở những lĩnh vực nào và trong những lĩnh vực nào chúng "gặp khó khăn".

Công bằng nhưng kiên định

Rất nhiều bậc phụ huynh biết rõ họ có thể đối mặt với mâu thuẫn và khủng hoảng như thế nào. Họ đặt ra cho con mình những yêu cầu rõ ràng, cư xử đúng mực ngay cả khi đứa trẻ phản kháng - cùng lúc đó họ cũng cho chúng sự an toàn để được yêu thương và chấp nhận. Họ công bằng, nhưng vẫn rất kiên định. Nếu bạn chưa làm được điều này, cuốn sách này sẽ giúp bạn.

§ TỔNG KẾT

⇒ **Con cái cần gì?**

- Được chấp nhận
- Thời gian và sự hy sinh
- Sự mềm mỏng
- Sự tin tưởng

- Sự chăm sóc
- Được bảo vệ và có cảm giác an toàn
- Được tự trải nghiệm
- Cha mẹ cần phải đưa con ra khỏi “chiếc hộp-con-muốn”: Trẻ em không phải luôn luôn được làm những điều chúng thích.
- Những đứa trẻ thường không đơn độc trong “chiếc hộp-con-phải”. Cha mẹ cũng phải làm sao cho trẻ được trải nghiệm cảm giác: Không phải lúc nào công việc phải làm cũng khiến chúng vui vẻ.

⇒ **Cha mẹ cần gì?**

- Sự an toàn
- Sự công nhận
- Được phát triển bản thân
- Sự tôn trọng

⇒ **Trong khi dạy dỗ con cái, đôi khi cha mẹ phải là người “phá bĩnh”.**

Mô hình “Những chiếc hộp-giáo-dục” đã chỉ rõ điều này:

- Cha mẹ cần phải đưa con ra khỏi “chiếc hộp-con-muốn”: Trẻ em không phải luôn luôn được làm những điều chúng thích.
- Những đứa trẻ thường không đơn độc trong “chiếc hộp-con-phải”. Cha mẹ cũng phải làm sao cho trẻ được trải nghiệm cảm giác: Không phải lúc nào công việc phải làm cũng khiến chúng vui vẻ.

⇒ **Mâu thuẫn và khủng hoảng là điều không thể tránh khỏi**

- Cha mẹ cần phải chịu đựng được mâu thuẫn.
- Khi đặt ra giới hạn và luật lệ cho con cái, cha mẹ cần phải chú ý đến cá tính riêng của từng đứa trẻ, phải công bằng và đồng thời kiên định.

2. Khả năng đối mặt với khủng hoảng của con bạn thế nào – Bản thân bạn vững vàng trước khủng hoảng đến mức nào?

Những kĩ năng cần thiết để cha mẹ và con cái có thể hiểu nhau trong cuộc sống hàng ngày. Bạn hãy kiểm tra điều này.

⇢ **Bảng câu hỏi** tự **đánh giá**

Bạn đánh giá con mình như thế nào?

BẢN ĐÁNH GIÁ SAU ĐÂY phù hợp nhất cho trẻ em từ 2 đến 8 tuổi. Bạn vẫn có thể áp dụng nếu con bạn mới 2 tuổi nhưng đã biết nói tốt, hiểu những điều bạn nói.

Bạn có thể điền nhanh vào các mục và đánh giá ngay lập tức. Tuy nhiên, bản đánh giá này không phải để bạn có thể đưa ra được những tiên đoán tương lai cho con bạn hay giúp bạn nhận ra xem con mình thuộc nhóm trẻ "bình thường" hay nhóm "có vấn đề". Thay vào đó, bạn sẽ tính số điểm để nhận ra những điểm mạnh và điểm yếu của con mình. Điều này sẽ giúp bạn đánh giá tính cách của con tốt hơn.

Bản đánh giá của tôi dựa trên những nghiên cứu phân tích khoa học tôi sử dụng trong quá trình thực hành nghề. Tuy nhiên, cần phải nói trước là bản thăm dò ý kiến của tôi có một sự khác biệt rõ rệt: Các nhà tâm lý học luôn sử dụng "Bảng câu hỏi vấn đề", tức là họ thường đặt ra những câu hỏi liên quan đến cách thức cư xử tiêu cực, rắc rối ở trẻ, thường là những vấn đề mà phụ huynh không mong muốn. Và khi thấy một đứa trẻ thường xuyên có những thái độ, cách hành xử tiêu cực giống như các vấn đề được nêu ra trong bảng câu hỏi đó, thì có nghĩa là đứa trẻ có "vấn đề", và cần phải được điều trị bằng liệu

pháp tâm lý.

Tôi thấy việc khiến cha mẹ tập trung quá nhiều vào những hành xử không hay của con mình là một cách không hợp lý. Sẽ tốt hơn nếu ta suy xét: Điều gì con làm được tốt và ở mức độ thường xuyên? Vì suy cho cùng, những gì tốt đẹp đều khiến cho cha mẹ và con cái vui vẻ. Nhiều bậc cha mẹ lại hay chú tâm quá đến những gì con mình chưa làm được, hay làm chưa tốt, và lại không để ý tới những điều tích cực ở con mình. Thật đáng tiếc!

Vì vậy, tôi đã xây dựng bản đánh giá mang tính tích cực sau đây và liệt kê những cách hành xử được coi là "bình thường", tích cực và đáng mong đợi ở con trẻ. Nhiệm vụ của bạn là xem con thường xuyên có những cách hành xử tích cực này không, và tần suất là bao nhiêu. Trong thực tiễn, bản đánh giá của tôi đã chỉ ra rằng: Người ta phát hiện được không chỉ những điểm mạnh mà qua đó cũng hé lộ những điểm yếu của trẻ. Tuy nhiên, ở mỗi đứa trẻ đều có ít nhất một lĩnh vực "bình thường" hay tích cực, thậm chí là rất nhiều điều, nhiều yếu tố tích cực để cha mẹ khám phá.

Tôi đã lựa chọn năm chủ đề đặc biệt quan trọng như sau:

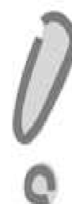
1. Khả năng xã hội của trẻ

2. Sức chịu đựng và khả năng tập trung

3. Sự tự tin

4. Sự thân thiện và sẵn sàng hợp tác

5. Phản ứng của trẻ với việc ngủ, ăn uống và tắm gội



Bạn hãy đánh giá khả năng của con mình

Bằng cách điền vào bản đánh giá sau và tính điểm.

➡ **Khả năng xã hội**

⓪①②③ Khả năng tuân thủ luật lệ

⓪①②③ Khả năng có thể giữ yên tĩnh

⓪①②③ Thái độ hài lòng khi chơi, vui vẻ vì làm được nhiều việc

⓪①②③ Chơi đóng kịch

⓪①②③ Sẵn sàng kể về những trải nghiệm của mình

Tổng:……..

➡ **Sức chịu đựng và khả năng tập trung**

⓪①②③ Thích nhiều trò chơi khác nhau

⓪①②③ Có thể chơi rất lâu một trò chơi hoặc làm một việc gì trong một thời gian dài

⓪①②③ Kiên nhẫn cố gắng làm một việc khó

⓪①②③ Có thể yên tĩnh tập trung vào một hoạt động nhất định

⓪①②③ Thích sơn và vẽ

Tổng:……..

➡ **Tự tin**

⓪①②③ Có thể xa bố mẹ một thời gian

⓪①②③ Có thể xử lí trong những tình huống khó khăn mà không khóc

⓪①②③ Dễ dàng làm quen với những môi trường mới

⓪ không bao giờ hoặc gần như không bao giờ

① thỉnh thoảng

② thường xuyên

③ rất thường xuyên

➡ **Tự tin (tiếp)**

⓪①②③ Nói chuyện tự do, thoải mái với các bạn khác hoặc người lạ

⓪①②③ Biết cách giao tiếp bằng mắt

Tổng:.....

➡ **Thái độ bình tĩnh và sẵn sàng hợp tác**

⓪①②③ Giữ được bình tĩnh khi xảy ra những chuyện khiến chúng thất vọng

⓪①②③ Có thể chấp nhận một lời từ chối mà không cảm thấy bị đối xử bất công

⓪①②③ Có thể kiên nhẫn chờ đợi, không than thở

⓪①②③ Hoàn thành những công việc được giao dù không mấy dễ chịu mà không chần chừ

⓪①②③ Nói chuyện lễ phép với người lớn

⓪①②③ Giữ được tinh thần thoải mái, trạng thái ôn hòa

⓪①②③ Tự nguyện nghe theo chỉ dẫn của bố mẹ

⓪①②③ Không quấy rầy các bạn khác ngay cả khi không được chơi cùng

⓪①②③ Cư xử với những bạn khác một cách thân thiện

⓪①②③ Dùng và giữ gìn đồ đạc một cách cẩn thận

Tổng:......

➡ **Ngủ, ăn, tắm gội**

⓪①②③ Dễ ngủ

⓪①②③ Ngủ liên tục suốt đêm

⓪①②③ Ngồi yên khi ăn

⓪①②③ Đồng ý ăn những thứ có trên bàn ăn, không bỏ thừa

⓪①②③ Luôn sạch sẽ

Tổng:.....

⓪ không bao giờ hoặc gần như không bao giờ

① thỉnh thoảng

② thường xuyên

③ rất thường xuyên

Đánh giá: Con của bạn thế nào?

Bảng câu hỏi giúp bạn có một cái nhìn tổng thể những điểm mạnh và điểm yếu của con. Xem thêm trang này và những trang tiếp theo để biết thêm về điều đó.

	Đặc biệt tích cực	**Ở khoảng giữa**	**Thiên về tiêu cực**
Kĩ năng xã hội	Từ 13 điểm trở lên	8 đến 12 điểm	0 đến 7 điểm
Sức chịu đựng và khả năng tập trung	Từ 13 điểm trở lên	8 đến 12 điểm	0 đến 7 điểm
Tự tin	Từ 13 điểm trở lên	8 đến 12 điểm	0 đến 7 điểm
Thái độ bình tĩnh và sẵn sàng hợp tác	Từ 13 điểm trở lên	8 đến 12 điểm	0 đến 7 điểm
Ngủ, ăn, tắm gội	Từ 13 điểm trở lên	8 đến 12 điểm	0 đến 7 điểm

➧ Khả năng xã hội

Nếu bạn đánh giá con mình đặc biệt tích cực về mặt này, bạn đã có thể hài lòng vì con hội tụ đủ các yếu tố cần thiết để học hỏi từ những trải nghiệm bản thân và có khả năng tự chịu trách nhiệm. Kể cả khi có xung đột xảy ra, con bạn cũng có thể xử lý được nhờ vào khả năng xã hội cháu đã có. Khi bạn định đưa con ra khỏi "chiếc hộp-con-muốn" hay yêu cầu con vào trạng thái "con-phải", có thể con sẽ khó chịu đôi chút nhưng chúng sẽ tìm được cách để hiểu điều đó.

Rất khó để nói những gì trẻ làm được là kết quả của sự nuôi dạy con rất tốt của bạn hay đơn giản chỉ là một món quà Thượng đế ban tặng. Điều quan trọng hơn ở đây là bạn hãy trân trọng những điểm mạnh của con và hãy luôn thể hiện với con niềm vui đó. Điều này giúp con có thể tiếp tục phát triển và hoàn thiện nhân cách một cách tích cực.

Nếu con bạn chỉ đạt được dưới 13 điểm thậm chí dưới 7 điểm thì bạn hãy dành sự chú ý đến con nhiều hơn, đặc biệt là hãy chú ý khuyến khích con mỗi khi con có được một hành động ngoan ngoãn, thái độ tích cực, để con luôn được động viên và sẽ phát huy các điểm mạnh của mình nhiều hơn nữa trong giai đoạn phát triển tiếp theo.

Để học được những kĩ năng xã hội, trẻ em rất cần sự ủng hộ từ phía cha mẹ. Trong phần tiếp theo, bạn sẽ tìm thấy những câu hỏi cụ thể hơn về vấn đề này.

Câu hỏi 1: Học các qui tắc

Việc con có thái độ như thế nào với những qui tắc đặt ra sẽ nói lên rất nhiều về khả năng thích ứng xã hội của chúng. Có thể con bạn cần rất nhiều bài học đến khi chúng hiểu được rằng có những qui tắc cần phải được tuân thủ, và hiểu được rằng nếu chúng đặt câu hỏi: "Nếu con không nghe theo thì bố mẹ sẽ làm gì?" Cha mẹ sẽ luôn chỉ có một câu trả lời duy nhất: "Thì bố mẹ sẽ tìm cách để cho con phải tuân thủ qui tắc."

Câu hỏi 2: Giữ bình tĩnh

Khi con đang sợ hãi hay thất vọng, chúng có thường làm cho nỗi sợ hãi hoặc thất vọng lớn thêm không? Rất nhiều cha mẹ gặp trường hợp này. Trước hết, bạn phải chịu đựng điều đó. Tuy nhiên, bạn có thể giúp con qua rất nhiều bài học: Bạn hãy tin tưởng rằng đến lúc nào đó, con sẽ tự mình kiềm chế và quay trở về trạng thái bình tĩnh. Bản thân bạn cũng nên giữ bình tĩnh và tỏ ra thân thiện. Bằng cách đó, bạn sẽ cho đứa trẻ thấy là con phải tự chịu trách nhiệm về sự bực tức của mình. Rất ít đứa trẻ có thể thật sự giữ được bình tĩnh. Và nhiều trẻ nhỏ thật sự là một thách thức với cha mẹ chúng vì chúng thường xuyên nổi cáu, bực tức và giận dỗi.

Câu hỏi 3: Hài lòng

Con bạn rất hiếm khi tỏ ra hài lòng và ít khi cảm thấy phấn khởi thực sự về những điều chúng đã làm được? Thông thường, cha mẹ lại hay cư xử theo cách chỉ làm tình hình tồi tệ hơn: “Sao mặt mũi con lại như đưa đám thế kia!”, “Giờ thì vui vẻ lên cho mẹ nhờ!”. Những câu nói như vậy chỉ làm cho tâm trạng của trẻ trở nên nặng nề hơn.

Có thể con bạn vẫn hài lòng, thậm chí còn hài lòng hơn so với nhiều đứa trẻ khác, nhưng ở đây đơn giản là cháu không biết thể hiện những cảm xúc tích cực của mình. Vậy thì bạn hãy là một tấm gương cho chúng. Hãy để cho con thấy được những niềm vui của bạn khi chúng mải mê chơi đùa hay tự mình làm được một điều gì đó. Hãy khen ngợi chúng mỗi khi chúng tự đảm nhiệm được việc gì, chẳng hạn như: “Chà, con mẹ đã tự mình làm được rồi!”, “Nhìn con làm thật vui!”, “Mẹ vui lắm vì con làm việc đó rất tốt”. Qua đó, bạn có thể khuyến khích con để con dần dần trở nên hài lòng, ít bất mãn hơn, tuy nhiên cũng có thể bạn không thành công lắm trong việc này. Đúng là rất khó để chấp nhận và chịu đựng sự bất mãn của trẻ. Nhưng sự công nhận của bạn với những gì con làm được chính là điều tốt nhất dành cho chúng: chúng cần điều đó để có thể vượt qua được những khó khăn của bản thân.

Câu hỏi 4: Chơi trò đóng kịch

Tự mình đóng các vai trò khác nhau, nhìn nhận thế giới dưới một con mắt khác: Điều này rất tốt cho việc học hỏi kĩ năng xã hội. Khi con bạn không muốn chơi đóng kịch, hãy chơi cùng con. Hãy đóng giả là các con thú chẳng hạn, tùy theo mong muốn của con. Hoặc bạn để con đóng vai “Vua”, trong khi bạn đảm nhiệm vai “Người hầu”. Khi

đó, chúng sẽ không thể phản đối được! Bạn hãy chơi với con trò "Bác sĩ" hay "Trung tâm mua sắm". Hãy học các trò chơi hát múa mà con bạn được dạy ở trường mẫu giáo. Bạn có thể có cảm giác mình hơi dở hơi khi chơi những trò "Chú thỏ trong hang" hay "Chim cánh cụt trên tảng băng"? Chẳng sao cả. Vì bản thân bạn cũng sẽ học được rất nhiều điều khi nhập vai vào thế giới của trẻ thơ.

Câu hỏi 5: Kể chuyện của mình

Con bạn quá kín đáo, hiếm khi kể về những trải nghiệm của chính mình? Hãy tận dụng những cơ hội để nói chuyện cùng con, chẳng hạn như ở bữa ăn hay những lúc chuẩn bị đi ngủ. Hãy hỏi con mỗi tối trước khi đi ngủ: "Ngày hôm nay con có vui không? Con có chuyện gì bực mình không?" Bạn cũng nên kể cho con nghe xem hôm nay có điều gì khiến bạn vui vẻ hoặc bực mình. Nên kể nhiều chuyện vui, có ích để con bạn có thể đi ngủ với một tâm trạng tốt. Ngay cả câu hỏi: "Đêm nay con muốn mơ thấy gì?" cũng giúp cho bé thể hiện những cảm xúc và mong muốn của mình. Nếu con bạn vẫn rất ít nói và kín đáo, hãy chấp nhận điều đó. Có lẽ con là những bông hoa nở chậm và đến một ngày nào đó mới thật sự cởi mở.

➧ **Sức chịu đựng và khả năng tập trung**

Nếu con bạn đạt được 13 điểm hoặc hơn trong phần này thì bạn có thể vui vẻ được rồi. Chúng có đủ những yếu tố cần thiết để thể hiện khả năng của chúng một cách tốt nhất, luôn sẵn sàng học hỏi và học rất tự lập. Nếu con bạn chỉ đạt được số điểm khiêm tốn ở mục này, thì phần sau cuốn sách sẽ đưa ra một số cách cũng như phương pháp hỗ trợ trẻ có sự chịu đựng và khả năng tập trung cao hơn.

➧ **Tự tin**

Phần lớn trẻ nhỏ cần có thời gian để có thể tự tin hơn và bớt nhút nhát, sợ hãi, nhất là trong môi trường mới lạ. Điều này không phải do trẻ thiếu sự tự tin, mà là do chúng còn đang nghi ngại với những gì hãy còn mới mẻ, xa lạ với chúng.

Rất nhiều trẻ em không muốn mình bị chú ý trong nhóm và luôn làm mọi thứ một cách "đúng đắn". Cho dù đôi khi ở nhà chúng cũng nghịch ngợm phá phách, nhưng khi đến trường mẫu giáo hoặc đến

nhà người khác chúng vẫn tỏ ra ngoan ngoãn, dễ bảo.

Lí do không phải là chúng thiếu tự tin với bản thân, mà đây có thể gọi là "yếu tố nhút nhát" của trẻ, một yếu tố lại giúp chúng hòa nhập xã hội và tự kiểm soát bản thân rất hiệu quả. Khi không ở nhà, con trẻ lại tuân thủ những qui tắc do bố mẹ chúng đã dạy tốt hơn nhiều.

Bạn hãy vui lên khi thấy con mình dù có chút nhút nhát, sợ hãi nhưng vẫn có thể phát triển bản thân một cách tự do, thoải mái, miễn là chúng thấy vui và cảm thấy an toàn. Nhưng nếu sau một khoảng thời gian làm quen, nỗi sợ hãi vì bố mẹ không ở bên vẫn rất lớn khiến trẻ không hề nói chuyện với người khác hay hơi một tí là khóc nhè, thì lí do chính là con bạn quá sợ hoặc không đủ tự tin vào bản thân chúng.

➧ Thái độ bình tĩnh và sẵn sàng hợp tác

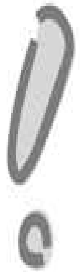
Khi bạn cho con mình 20 điểm hoặc hơn ở phần này, bạn đã có một đứa con thật sự ngoan, biết nghe lời và "dễ nuôi". Có thể bạn cũng biết là rất nhiều phụ huynh thấy việc nuôi dạy con khó khăn và căng thẳng. Có nên đổ lỗi cho họ vì chính bản thân họ mắc nhiều sai lầm trong việc nuôi dạy con cái hay không? Không đơn giản như vậy. Trong một gia đình hoàn toàn có thể xảy ra tình huống là một đứa trẻ rất ngoan, trong khi đứa trẻ khác cực kì bướng bỉnh và "sẵn sàng phản kháng". Những phụ huynh có con bướng bỉnh thường đến văn phòng của tôi để xin lời khuyên, kể cho tôi nghe về những xung đột trong việc dạy bảo con cái hàng ngày. Theo tôi, với vấn đề này thì bốn mục đầu tiên của bản đánh giá cực kì quan trọng. Nếu bạn cho con mình ít điểm ở phần này, chắc hẳn bạn phải đối mặt thường xuyên với khủng hoảng về vấn đề ngủ, ăn và tắm gội của con.

Ở phần này, độ tuổi của đứa trẻ đóng một vai trò rất quan trọng. Kể cả trẻ lên 6 tuổi thì việc giữ người khô ráo, sạch sẽ hàng đêm, không tè dầm cũng không đơn giản. Ở đây không cần phải căn cứ vào tổng số điểm, mà mỗi trục trặc nhỏ cũng có thể khiến cả gia đình bị ảnh hưởng: Khi trẻ khó ngủ, hoặc ngủ không sâu giấc, bạn sẽ đánh giá con mình là trẻ thuộc nhóm "khó nuôi", mặc dù chúng có thể luôn luôn giữ cơ thể sạch sẽ và ăn uống đâu vào đấy. Dù gì thì phần này cũng liên quan đến nhu cầu cơ thể của con bạn. Vì vậy, bạn cần phải đặc biệt cẩn trọng, vì trong trường hợp này chỉ có con bạn mới là

người biết rõ chúng cần gì. Những chỉ dẫn cụ thể bạn sẽ tìm thấy ở phần sau.

Bạn tự đánh giá chính mình như thế nào?

NGAY CẢ CHA MẸ CŨNG CÓ NHỮNG ĐIỂM MẠNH VÀ ĐIỂM YẾU. Với bản đánh giá sau đây, bạn có thể nhận biết mình mạnh ở những lĩnh vực nào và bạn còn cần phải học hỏi điều gì - nếu bạn trả lời một cách thành thực. Sẽ còn thú vị hơn nếu bạn để người bạn đời của mình đưa ra nhận xét, đánh giá về bạn - để xem đáp án có thật sự giống nhau?



Hãy tự đánh giá việc đối xử với con cái

Hãy điền vào bản đánh giá sau và tính tổng điểm.

Chú ý: Ở phần "Nói rõ ràng" và "Hành xử nhất quán", chỉ được tính điểm khi bạn có được những chỉ dẫn với con cái cũng như cách thức xử sự của bạn thật sự công bằng và đã được cân nhắc kĩ lưỡng.

➡ Tự kiểm soát bản thân

Khi con tôi cư xử không đúng mực…

⓪①②③ … tôi giữ được bình tĩnh

⓪①②③ … tôi nói nhẹ nhàng và quyết đoán

⓪①②③ … tôi giải thích cho con điều đó với những câu nói không làm tổn thương cháu

⓪①②③ … tôi có thể nhanh chóng bỏ qua và quên đi ngay sau đó

⓪①②③ … và tôi đã phản ứng với con quá dữ dội, tôi nói lời xin lỗi cháu.

Tổng:…

⓪ không bao giờ hoặc gần như không bao giờ

① thỉnh thoảng

② thường xuyên

③ rất thường xuyên

➡ **Nói rõ ràng**

⓪①②③ Trước khi đưa ra biện pháp nặng, tôi cảnh báo con nhiều nhất ba lần

⓪①②③ Khi đặt ra giới hạn cho con, tôi thường nói ít

⓪①②③ Khi thấy con làm việc gì đó quan trọng, tôi đưa ra chỉ dẫn rõ ràng

⓪①②③ Khi con bắt đầu muốn tranh luận với tôi về chuyện tôi cấm đoán hoặc yêu cầu, tôi kiên định, không thay đổi quan điểm

Tổng:…

➡ **Cư xử nhất quán**

⓪①②③ Khi con cư xử không đúng mực, tôi phản ứng ngay lập tức

⓪①②③ Khi đã thông báo hình thức phạt, tôi sẽ thực hiện

⓪①②③ Khi con không nghe theo những yêu cầu của mình, tôi sẽ hành động

⓪①②③ Khi con tỏ vẻ khó chịu về việc tôi cấm đoán, tôi không thay đổi và vẫn cấm cháu

⓪①②③ Tôi nói rõ ràng với con, điều gì được phép và điều gì không

Tổng:…

➡ **Sự quan tâm**

⓪①②③ Khi con cư xử đúng mực, tôi động viên và khích lệ

⓪①②③ Khi hài lòng về cách cư xử của con, tôi nói điều đó cho cháu biết

⓪①②③ Tôi chỉ cho con thấy rằng tôi tin tưởng con

⓪①②③ Tôi ôm ấp, cưng nựng cháu và dịu dàng với cháu

⓪①②③ Tôi nói cho con biết là tôi rất yêu thương cháu

Tổng:…

⓪ không bao giờ hoặc gần như không bao giờ

① thỉnh thoảng

② thường xuyên

③ rất thường xuyên

Đánh giá: Còn bạn thì sao?

Những mục cần đánh giá bạn có thể đọc ở trang này và trang sau:

Chủ đề	Điểm tối thiểu cần đạt được
Khả năng giữ bình tĩnh	10 điểm
Nói rõ ràng	8 điểm
Cư xử nhất quán với lời nói	10 điểm
Thể hiện sự quan tâm	10 điểm

➧ Rèn luyện khả năng giữ bình tĩnh

Bạn có biết tha thứ và quên không? Bạn có giữ được bình tĩnh không? Ngay cả lúc bạn tranh luận gay gắt, bạn vẫn giữ được bình tĩnh chứ? Bạn có thể xin lỗi con, khi không giữ được bình tĩnh không? Bạn càng thường xuyên áp dụng được những điều này thì càng tốt cho bạn. Nếu bạn được ít hơn 10 điểm thì bạn cần xem xét lại mình. Hãy theo dõi chính bản thân bạn và cố gắng để tăng điểm số. Con bạn càng bốc đồng và ngang bướng thì bạn càng khó giữ bình tĩnh, nhưng làm được việc đó lại càng quan trọng hơn. Một đứa trẻ ngang bướng, dễ nổi khùng và không giữ được bình tĩnh, càng cần bố mẹ có thần kinh thép, giữ được bình tĩnh trong bất cứ hoàn cảnh nào.

Và bạn khó thực hiện điều đó? Bạn có ý nghĩ: “Mình không hành động khác được, mình rất dễ nổi nóng” không? Bạn là người lớn. Bạn

có thể thay đổi có ý thức và có động lực hơn con bạn.

➧ Nói rõ ràng

Bạn có nói để con bạn lắng nghe bạn không? Bạn có tập trung được vào điều bạn định nói thay vì sa đà vào việc tranh cãi với con không? Nếu bạn được tối thiểu 8 điểm hoặc hơn, thì bạn có khả năng nói rõ ràng khá tốt. Nếu được ít điểm hơn thì bạn phải cố gắng tăng điểm số. Bạn có thể đọc chi tiết những áp dụng cụ thể vào từng tình huống tranh luận ở trang 76.

➧ Cư xử nhất quán

Hành động nhất quán là bước tiếp theo của việc nói rõ ràng. Nếu việc nói suông không có tác dụng thì bố mẹ phải biến lời nói thành hành động và phải công minh và rõ ràng. Trẻ phải chấp nhận những hậu quả của việc mà chúng đã làm hoặc từ chối. Bạn có nói rõ cho con bạn những qui định của bạn không? Bạn có phản ứng công minh và nhất quán, nếu con bạn không tuân theo qui định không? Nếu mọi việc chưa ổn thì bạn phải thực hiện tiếp. Bạn phải đạt được tối thiểu 10 điểm. Khả năng hành động nhất quán với lời nói đặc biệt quan trọng, khi bạn có một đứa con ngang bướng, thích tự mình quyết định tất cả mọi việc.

➧ Thể hiện sự quan tâm

Bạn chắc chắn biết, chú ý đến điểm mạnh của con, thể hiện sự quan tâm đến con và khuyến khích sự tự tin của con là rất quan trọng. Nhưng bạn có luôn nghĩ về điều đó? Nhiều lần trong ngày? ở đây bạn không cần đạt được quá nhiều điểm. Tình yêu và sự quan tâm của bạn là thứ mà con bạn đang rất cần. Sự quan tâm và yêu thương con cái sẽ giúp bạn xoá bỏ sai lầm trong những việc khác

§ TỔNG KẾT

Với một phiếu câu hỏi trắc nghiệm, bạn có thể biết được, ở lĩnh vực nào trẻ cư xử tốt và khi nào trẻ gặp “khó khăn”.

Những điều đặc biệt quan trọng là:

- kĩ năng sống
- sự bền bỉ và tập trung
- sự tự tin
- sự sẵn sàng hợp tác
- ngủ, ăn và vệ sinh

Trẻ nhà bạn càng thực hiện được nhiều điều trên thì trẻ càng vững vàng vượt qua khủng hoảng.

Với phiếu câu hỏi thứ hai bạn có thể xác định được điểm yếu cũng như điểm mạnh của bạn trong cách cư xử với con cái. Những khả năng sau đây đóng một vai trò đặc biệt quan trọng:

- rèn luyện khả năng giữ bình tĩnh
- nói rõ ràng
- hành động nhất quán với lời nói
- thể hiện sự quan tâm

Bạn càng thực hiện được nhiều điều trên thì bạn càng vững vàng vượt khủng hoảng.

3. Vượt qua khủng hoảng như thế nào?

Con bạn có phải là đứa trẻ nghịch ngợm? Cháu có mất tập trung, sợ hãi hay không thể ngồi im một chỗ? Liệu có hay rắc rối mỗi khi cho cháu đi ngủ, lúc ăn cơm hay trong việc giữ vệ sinh? Trong phần này, các bạn sẽ biết làm cách nào để giải quyết từng tình huống rắc rối khác nhau.

⇢ Vượt qua **khủng hoảng** cùng với những trẻ có **cá tính mạnh mẽ**

“Con muốn tự quyết định việc này”

CON NGOAN SẼ KHIẾN cho việc dạy bảo của cha mẹ rất nhẹ nhàng. Con cái bạn sẽ nằm trong nhóm đó nếu bảng đánh giá về chủ đề “Thái độ bình tĩnh và sẵn sàng hợp tác” bạn cho cháu được nhiều điểm. Cháu sẽ thuộc vào nhóm trẻ tự mình có thể ra khỏi “chiếc hộp-con-muốn”. Bạn chỉ thi thoảng mới phải nhắc nhở cháu. Kể cả tình huống “con-phải” cũng không khiến bạn mệt mỏi vì cháu luôn có ý thức hợp tác. Thỉnh thoảng có thể cháu sẽ phản kháng một chút nhưng cuối cùng cũng sẵn sàng làm những điều cần thiết kể cả khi không thích. Khủng hoảng rất hiếm khi xảy ra với một đứa trẻ như vậy. Vì vậy, cha mẹ chúng cũng mắc ít lỗi hơn. Kể cả khi có mắc sai lầm thì nó cũng không nghiêm trọng. Bởi vì trẻ biết cách tự xử lý những việc liên quan đến bản thân.

Đối với những đứa trẻ mạnh mẽ, ngỗ nghịch thì hoàn toàn ngược lại. Thực sự, cá tính mạnh mẽ sau này có thể phát triển rất tích cực vì con người cần có sự mạnh mẽ, quyết đoán để đạt được mục tiêu trong đời mình dù vấp phải nhiều trở ngại. Tuy nhiên, khi trẻ còn nhỏ thì chúng chưa có những mục tiêu lâu dài và cũng chẳng cần quan tâm đến điều đó - chúng chỉ muốn có được mọi thứ và phải ngay lập tức.

Vì vậy, một số trẻ thậm chí sẵn sàng cụng đầu vào tường, trơ ra khi bị nhắc nhở, và thường cố giành giật được từ những thứ nhỏ nhất. Câu trả lời quen thuộc của chúng là: “Không”, và chúng thích nói những câu kiểu như: “Con không muốn” và “Nhưng con muốn cái đó”. Chúng không chịu đựng nổi khi thấy mọi việc không theo như ý mình. Vì vậy, chúng ghét những sự thay đổi mà chúng không mong đợi. Chúng có thể không chịu được khi bị thua cuộc hay mọi thứ không đúng như mong đợi. Chúng bực tức khi phải tuân theo qui định, sự chỉ đạo của người khác. Khi nào chúng có quyền tự quyết định mọi chuyện thì chúng rất vui vẻ và mọi chuyện vẫn ổn thỏa. Nhưng chỉ cần khi có ai đó không đồng ý với chúng hoặc đưa ra các yêu cầu thì sự vui vẻ đó không còn nữa. Lúc ấy, trẻ sẽ có thái độ thăm dò và thường nghĩ: “Để xem xem, thể nào con cũng có cách.” Và trong những tình huống trên, cha mẹ thường bị chúng coi là những người cướp mất niềm vui của chúng, phá bĩnh vì sẽ phải lôi chúng từ cái hộp “con muốn” sang cái hộp “con phải”.

Dạy dỗ những đứa trẻ có ý chí mạnh mẽ thực sự là một thử thách. Các phương pháp giáo dục thường không phải lúc nào cũng áp dụng được hiệu quả. Việc dạy dỗ còn trở nên căng thẳng hơn khi những đứa trẻ luôn nói “không” thậm chí còn bộc phát giận dữ hoặc có hành vi bạo lực. Thậm chí, khi bọn trẻ cãi nhau với anh chị em chúng thì nguyên nhân chính cũng chỉ là chuyện “Em/Anh/ Chị muốn là người quyết định”. Trong chương này, các bạn sẽ biết cách để cùng với con vượt qua những khủng hoảng thường xuyên xảy ra trong gia đình.

“Bố/mẹ có nói gì đi nữa, còn lâu con mới làm theo”

Hành vi đối nghịch

CÓ CÁCH NÀO ĐỂ CHO các bậc cha mẹ xử lý được những hành vi đối nghịch và cứng đầu của con cái mình? Thường thì hay có các ví dụ cụ thể về hướng giải quyết - tuy nhiên hầu hết các giải pháp này thường không hiệu quả. Bây giờ, tôi sẽ giới thiệu ba phương án giải quyết cho các bạn. Sau đó, bạn sẽ tự rút ra giải pháp tối ưu cho mình.

➧ Đấu tranh trước sau đó tìm ra hướng giải quyết

Paul (3 tuổi rưỡi) muốn tự quyết định mọi thứ. Và khi không được phép làm một việc gì theo ý mình, cu cậu kêu khóc đến tè cả ra quần, sau đó lại lên giọng bắt mẹ bế và thay quần áo. Mẹ của Paul vẫn rất bình tĩnh và chỉ nói: “Con hãy nói thật nhẹ nhàng với mẹ đi nào.” Nhưng Paul chẳng đếm xỉa đến những lời đó mà vẫn tiếp tục lèm bèm và gào thét với mẹ. Vì thế, mẹ của Paul thử nói nghiêm khắc hơn: “Mẹ muốn con phải nói chuyện lễ phép hơn. Mẹ không đồng ý khi con nói giọng kiểu đó.” Cô ấy nhắc lại những yêu cầu của mình nhiều lần nhưng cũng không có kết quả. Cuối cùng, cô bắt đầu bài diễn văn với con mình: “Con phải hiểu một điều: ‘Chừng nào con còn phàn nàn thì mẹ không làm cái gì cho con cả. Nếu con muốn mẹ giúp, con phải cư xử cho ngoan ngoãn.’” Lúc này, Paul bắt đầu quát mắng lại mẹ: “Mẹ thật độc ác, xấu tính. Mẹ chả giúp con cái gì cả” và đấm liên tục vào đùi của mẹ.

Kết thúc với sự sợ hãi

Mẹ của Paul dù làm chủ được tình hình nhưng cô thấy mọi chuyện thực sự đã đi quá đà. Cô ấy bắt đầu to tiếng, quát nạt và dọa: “Nếu con thôi ngay trò đó, con sẽ thấy hậu quả đấy! Mẹ sẽ nhốt con lại trong phòng”. Kể cả dọa cũng chẳng có ích gì nên cô phải túm lấy thằng bé và tống cổ nó vào phòng. Paul còn gào thét trong đó một lúc lâu rồi cũng phải im lặng và tự mặc quần áo sạch vào. Mẹ Paul lúc này cảm

thấy thực sự điên đầu. Chỉ vì một việc như thế mà mất hơn nửa tiếng đồng hồ, thay vì có một cái kết có hậu và mọi chuyện tốt đẹp thì ở đây câu chuyện chỉ khép lại khi thằng bé bị nhốt và ngừng bày trò do quá sợ hãi.

Chuyện gì đã xảy ra?

Chúng ta hãy xem lại kỹ hơn tình huống một lần nữa. Chuyện gì đã xảy ra giữa Paul và mẹ? Người mẹ đã phản ứng thế nào với sự chống đối và ý muốn của đứa trẻ?

Mẹ của Paul đã cố gắng kéo con trai mình ra khỏi "chiếc hộp-con-muốn". Cô ấy bắt con trai phải nói chuyện lễ phép, vui vẻ với mình. Nhưng Paul không chịu. Thằng bé trở nên cáu bẳn và ngay lập tức bắt đầu phản đối lại mẹ. Nó đã tạo nên một cơn bão. Tình huống này phát triển như bảng biểu dưới đây.

Với những đứa trẻ cứng đầu, thì thường có những cơn thịnh nộ nổ ra. Paul không chịu chấp nhận bất cứ điều gì khi mọi chuyện không xảy ra theo đúng ý cậu. Cậu bé phải phản ứng lại.



Hậu quả của cơn thịnh nộ

Mẹ của Paul không thay đổi được tính khí dễ nổi nóng của cậu bé và không thể chấp nhận tính cách đó. Nhưng cô ấy có thể quyết định cách xử lý cơn thịnh nộ của con mình. Trong ví dụ mà chúng ta vừa xem thì mẹ Paul đã tìm cách xử lý và cuối cùng cũng kết thúc bằng những cơn sấm sét, tức là cũng nổi giận lên với con.

Thực ra mẹ Paul đã làm được một việc, tức là đưa con trai mình rời khỏi cái hộp "con muốn" sang cái hộp "con phải". Nhưng với một biện pháp mà sau đó cô cũng cảm thấy mệt mỏi và có cảm giác khó chịu, vì cuối cùng cũng chỉ có cách dọa nạt, cáu bực như vậy. Chính cậu bé Paul cũng mệt mỏi và thằng bé nghĩ mẹ mình đối xử không công bằng và không yêu thương mình.

Trong suốt khoảng thời gian đó, mẹ cậu bé thực ra rất chú ý tới thái độ và cách xử sự của Paul, muốn giúp con cư xử ngoan hơn. Cuối cùng, người mẹ cũng đã bắt con phải nghe theo ý mình, nhưng với cái giá phải trả quá cao.

Đầu tiên phản đối, cuối cùng phải nhượng bộ trong căng thẳng.

Thỉnh thoảng, mẹ của Paul rơi vào tình trạng không có đủ sức để thuyết phục con làm theo ý của mình và đành phải nhượng bộ con dù "cuộc chiến" dài hay ngắn. Và như thế thì dù có giông bão đến đâu, mẹ nổi nóng thì Paul vẫn nằm lại trong cái hộp "con muốn", tức là thỏa mãn được nguyện vọng của mình. Mẹ của cậu bế cậu lên và thay quần áo cho cậu như cậu đòi hỏi, dù Paul không còn là một em bé sơ sinh nữa.

Một đứa trẻ có thể lấn tới đến mức nào?

Những đứa trẻ cứng đầu như Paul thường được cha mẹ nhượng bộ, dù họ rất bực bội. Sự nhượng bộ đó sẽ mang lại những hậu quả khác nhau, sẽ khuyến khích bọn trẻ thường xuyên thử cha mẹ chúng hơn. Khi cha mẹ nói rất nhiều nhưng không thực hiện những gì họ nói, bọn trẻ lợi dụng điểm yếu này và sẽ có kiểu nói năng hỗn láo, hay mắng chửi và đấm đá, chúng biết được cách để làm điều gì chúng muốn, được tự quyết định mọi chuyện và muốn gì được nấy.

Mình có thể lấn tới được hơn không? **Lấn tới bất cứ lúc nào.** Chuyện gì sẽ xảy ra nếu mình không vâng lời? **Chẳng sao cả.** Ai sẽ thắng? **Mình.**

Sẽ chẳng tốt đẹp gì nếu Paul học được điều này vì đó không phải là những thứ cậu bé thực sự cần, kể cả bây giờ và sau này cũng không.

➧ **Áp đặt kỉ luật và nghiêm khắc**

Bố của Paul có cách xử lý riêng những hành động hư đốn của Paul. Anh phải làm việc nhiều nên khi ở nhà anh chỉ muốn được yên tĩnh, và hòa hợp với con cái. Anh thường đổ lỗi cho vợ mình vì cách dạy dỗ không hợp lí nên mới khiến Paul cứng đầu như vậy. Nhưng Paul cũng không nghe lời bố dạy và thường thì bố Paul la mắng ngay lập tức: “Lại làm sao thế này hả? Con điếc à?” Paul tiếp tục rên rỉ. Giờ thì bố Paul to tiếng: “Đủ rồi đấy, cút vào trong phòng ngay”. Paul chẳng thèm để ý đến và tiếp tục gào to hơn. Bố cậu thực sự phát điên. Anh ta đánh vào đít Paul mấy cái rồi tống cậu vào phòng sau đó khóa cửa lại: “Đố mày dám ra khỏi phòng đấy.” Lúc đầu, Paul tiếp tục khóc to nhưng một lúc rồi cũng phải im.

Đây chỉ là những cơn thịnh nộ ngắn nhưng rất gay gắt. Paul cảm thấy bé nhỏ và bất lực. Tiếng gào thét và trận đòn làm cho cậu bé thấy sợ hãi, hoặc ngược lại khiến cậu sẽ bắt chước. Trong tình huống như vậy, Paul không nhận được thứ nó đòi hỏi cũng như thứ nó cần. Cậu bé bị đối xử không công bằng, thậm chí còn bị phạt. Như vậy, cậu bé sẽ chẳng thể học được cách chịu trách nhiệm cho hành vi của mình.

➧ Nói chuyện bình tĩnh và cư xử hợp lí

Đâu là lời giải thích hợp lí cho tình huống này? Tốt hơn là cha mẹ Paul không nên bực tức và nổi cơn thịnh nộ với con mà nên tìm cách tránh, bạn hãy hình dung như đang trong cơn mưa kèm theo giông tố, bố mẹ Paul tìm chỗ trú mưa dưới chiếc ô. Paul phải đứng “một mình trong mưa”, tức là phải tự suy nghĩ xem nên tiếp tục khóc lóc hay dừng lại.

Tại sao nói nhiều thường không giúp ích gì?

Nhiều người sai lầm khi tin rằng, nếu nói chuyện ít mà chưa giải quyết được vấn đề thì cần phải nói nhiều hơn. Những đứa trẻ cứng đầu nghĩ: “Bố mẹ yêu quí, con đã nghe rõ điều hai người nói. Nhưng con muốn biết xem bố mẹ sẽ làm gì khi con không vâng lời. Con rất nôn nóng muốn thử xem.” Ngay cả một câu nói “Không” cũng chẳng phải là dấu hiệu để những đứa trẻ cứng đầu dừng lại, mà ngược lại có khi câu trả lời này lại càng khuyến khích chúng làm phép thử với cha mẹ: “Thế nếu như con cứ làm thế, bố mẹ sẽ làm gì nào?” Những đứa trẻ như vậy đúng là những nhà xã hội học nhỏ tuổi. Nhiều đứa có lẽ

đáng được trao giải thưởng vì chúng luôn liên tục thử xem chúng có thể đòi hỏi đến đâu và đạt được những gì.

Cha mẹ thường đuối lí và mất phương hướng khi cố gắng giải thích lý lẽ với con cái họ.

Người ta có thể thuyết phục những đứa trẻ hiền lành bằng lý lẽ nhưng những đứa trẻ cứng đầu thì không. Chúng chỉ có thể rút ra bài học từ hậu quả việc mình làm.

Điều đó xảy ra như thế nào?

Để trị được những đứa trẻ ngỗ nghịch cần sự kết hợp giữa lời nói ngắn gọn và hành động hiệu quả. Trong ví dụ của chúng tôi, các bạn có thể thấy rõ cách tôi giải thích với mẹ Paul về biện pháp giáo dục con mình (xem biểu đồ bên dưới).

Tình huống bắt đầu như ta đã biết: Paul nói chuyện vô lễ với mẹ. Tiếp đó mẹ Paul nói rõ những gì mẹ yêu cầu Paul làm: “Paul, nói tử tế với mẹ xem nào.” Khi Paul tiếp tục hỗn láo và đòi hỏi, cô ấy nhắc lại yêu cầu một lần nữa, nhiều nhất là hai lần.

Khi điều đó không có tác dụng, mẹ Paul để Paul lựa chọn: “Paul, hoặc là con lễ phép với mẹ thì mẹ sẽ giúp con còn nếu con tiếp tục hỗn láo thì mẹ sẽ nhốt lại trong phòng và con sẽ tự làm mọi thứ.” Cuối cùng, mẹ Paul hỏi cậu lựa chọn cách nào: “Con có muốn bị nhốt vào phòng không?”

Paul sẽ trả lời: “Không, con không muốn ở trong phòng.” Vậy thì mẹ hỏi tiếp: “Vậy thì bây giờ con phải làm gì?”

Đôi lúc, Paul cũng trở nên ngoan ngoãn, thôi không làu bàu và đòi mẹ phải làm việc nọ việc kia cho cậu nữa và nói chuyện bình thường với mẹ.



ĐẶT TAY LÊN TRÁI TIM

Bạn giải quyết các cuộc cãi vã như thế nào?

- ○ Tôi trấn áp con mình trong mọi trường hợp bằng cách quát nạt và đánh đòn
- ○ Tôi cũng tranh cãi với con nhưng sau đó nhượng bộ
- ○ Tôi tham gia vào cuộc cãi vã và cuối cùng cũng giành phần thắng về mình
- ○ Tôi không cãi vã nhưng đưa ra cách giải quyết rõ ràng, yêu cầu con cái lựa chọn và làm theo đúng như tôi đã nói trước đó

Nhưng nếu cậu bé vẫn cứng đầu, không chịu nhượng bộ? Vậy là mẹ của Paul hành động ngay lập tức. Bà nói là làm và đưa cậu bé vào phòng, trông chừng để cậu phải ngồi ở trong phòng đến chừng nào cậu giữ yên lặng và nín khóc. Chỉ cần cậu trật tự trong vòng hai phút thì có thể đi ra ngoài. Và tất nhiên, cậu vẫn phải tự mình thay quần áo.

Bằng biện pháp này, Paul học được cách chịu trách nhiệm cho bản thân mình, phải tự đưa ra quyết định. Khi mẹ cho cậu phương án lựa chọn thì cậu đã tự mình tìm ra giải pháp và cảm thấy thoải mái.

Có thể lúc ở trong phòng, Paul không hết bực tức nhanh như vậy. Cũng không sao vì mẹ cậu đã hành động hợp lý. Paul đã lựa chọn cách là cứ tiếp tục ăn nói vô lễ và nhận được hậu quả thích đáng. Chỉ có như thế cậu mới rút ra được bài học.

Với biện pháp này, mẹ Paul đã có được kinh nghiệm rất tốt cho bản thân. Dĩ nhiên, Paul sẽ vẫn tiếp tục làm theo ý mình. Cậu bé vẫn thường xuyên giở bài phàn nàn, than thở, gào thét khi có gì đó không hợp ý. Nhưng đã không còn những cuộc chiến dai dẳng nữa. Và cuối cùng, Paul cũng chịu nghe lời mẹ nhiều hơn. Cả Paul và mẹ cậu đều thoải mái, vui vẻ.

➧ Đưa ra những hình phạt hợp lí bằng cách nào?

Muốn đưa ra hình phạt hợp lí với con thì phải tuân thủ một điều kiện: Con bạn phải biết rằng, chuyện gì cháu được phép làm và chuyện gì không. Các quy tắc trong gia đình phải được qui định rõ. Các bạn phải nêu rõ các quy tắc trước tiên.

Đó là trách nhiệm mà bạn không được phép chối bỏ và cũng không ai có thể gánh vác hộ bạn. Bạn có thể hình dung các câu hỏi sau như là lời gợi ý:

- Con tôi cần gì?
- Điều gì sẽ giúp con đứng vững trong cuộc sống sau này?
- Con cần phải chú ý đến điều gì?

Dựa vào các câu hỏi trên, bạn có thể đưa ra những quy tắc cho cuộc sống sinh hoạt hằng ngày, rằng các con phải chấp hành những qui định do bố mẹ đặt ra, thậm chí còn có cả qui tắc cho việc hoàn thành nhiệm vụ và nghĩa vụ của con. Sẽ rất có ích khi bạn giải thích các quy tắc rõ ràng cho con. Cả bạn và con phải biết rõ hậu quả sẽ thế nào khi không tuân theo các quy tắc. Các hình phạt mà bạn áp dụng với con phải thật công bằng và có tính thuyết phục.

Lựa chọn các hình phạt hợp lí

Con bạn thường có hành vi vô lễ với người lớn, với bạn bè, hoặc phá

phách đồ đạc. Một hình phạt hợp lí ở đây là phải tách trẻ ra xa, không cho tiếp xúc với người mà trẻ vừa có thái độ hỗn láo, hoặc tách trẻ không cho tiếp tục làm điều mà trẻ ưa thích, chừng nào trẻ còn chưa biết nghe lời.

Phải có hình phạt ngay lập tức

Khi con có hành vi hỗn láo thì phải áp dụng hình phạt ngay lập tức để con thấy là vì hư nên mới bị phạt.

Đặt ra giới hạn thời gian

Bạn nên đặt ra một giới hạn thời gian hợp lí, như vậy sẽ khiến cho hình phạt trở nên công bằng và trẻ có thể biết trước được. Nếu không làm vậy thì đôi khi bạn sẽ phạt con một cách tùy tiện. Việc đặt ra giới hạn thời gian giúp cho trẻ sẽ có cơ hội rút ra bài học từ đó.

Sử dụng các hình phạt đúng như bạn nói

Hãy chỉ đưa ra những hình phạt mà bạn sẽ áp dụng. Hãy thống nhất với cả vợ/chồng mình một cách nhất quán về biện pháp phạt con. Hãy áp dụng những hình phạt phù hợp với từng hành vi của trẻ trước hết là một lần, nếu cần thiết có thể nhiều lần một ngày. Và lần sau lại tiếp tục như vậy.

Tha thứ và quên

Khi con bạn chấp nhận hình phạt và tự bình tĩnh lại, thì bạn nên âu yếm con với tình cảm trìu mến. Hãy nói cho con biết rằng bạn tin lần sau con sẽ không tái phạm. Nhưng bạn hãy nhớ: một đứa trẻ cứng đầu thường cần được bố mẹ tạo nhiều cơ hội hơn trước khi có thể ngoan ngoãn nghe lời thay vì ương bướng, đối đầu với cha mẹ.

? GIẢI PHÁP

Hình phạt của các bậc cha mẹ

Hành vi của trẻ	Hình phạt	Tách trẻ ra khỏi

Dani (6 tuổi) bỏ quên xe đạp ở sân chơi	Không được phép đi xe đạp ra ngoài một mình trong vòng 3 ngày	Xe đạp
Samuel (4 tuổi) không dọn phòng	Đống đồ chơi bị khóa lại 1 đến 2 tuần	Đồ chơi
Felix (5 tuổi) hét, nói láo với bố	Phải ngồi ở trong phòng khác một mình khoảng vài phút	Bố
Teresa (3 tuổi) trêu chọc các bạn khác ở sân chơi	Phải ngồi ngoài ghế băng với bố hoặc mẹ vài phút	Các bạn
Till (2 tuổi) chạy lung tung	Phải ở bên cạnh ngườilớn vài phút	Chạy chơi tự do
Nuria (4 tuổi) không muốn đi ngủ	Rút ngắn thời gian kể chuyện trước khi ngủ	Nghe đọc truyện
Manuel (7 tuổi) không làm bài tập về nhà	Trước khi làm hết bài tập thì không được đi chơi hay gặp ai	Chơi
Daniel (6 tuổi) xem tivi khi bố mẹ không cho phép	Không được xem tivi cả ngày	Tivi

? GIẢI PHÁP

Một cách phạt đặc biệt hiệu quả: Cách ly

Khi trẻ mất tự chủ thì cách ly chúng là biện pháp trừng phạt có hiệu quả.

Cha mẹ ra qui định xem hành vi nào của trẻ sẽ bị phạt cách ly và nói cho trẻ biết rõ.

Cha mẹ qui định khu vực áp dụng hình phạt cách ly (trong phòng trẻ hoặc hành lang)

Cha mẹ đưa trẻ vào phòng và đảm bảo trẻ không thể rời phòng, nếu cần thiết có thể chốt hoặc khóa cửa. Chỉ được cách ly trẻ trong một khoảng thời gian nhất định: số phút phạt tương đương số tuổi của trẻ là phù hợp.

Phụ huynh để 1 đến 2 phút tự do cho trẻ. Các bạn mở cửa và hỏi: “Mọi chuyện tốt rồi chứ hay mẹ lại phải đóng cửa

tiếp?”

Thời gian cách ly kết thúc khi đứa trẻ bình tĩnh trở lại và hết thời gian qui định.

Khi cần thiết nên lặp lại thời gian cách ly.

Phương pháp vận dụng 4 câu hỏi: Hướng dẫn cách gợi nhớ cho trẻ

Khi con bạn biết rõ về quy tắc và các hình phạt thì phương pháp này rất hữu ích. Cả khi không trả lời được câu hỏi thì bắt buộc con phải cùng suy nghĩ để dễ dàng tìm ra câu trả lời.

Khi trẻ vi phạm một quy tắc, hãy đặt từng câu hỏi sau:

1. Cha/mẹ đã qui định như thế nào?

Nếu trẻ không trả lời được thì bạn tự trả lời

2. Con không nghe lời thì chuyện gì sẽ xảy ra?

Khi trẻ không trả lời được thì bạn tự trả lời

3. Con có muốn bị phạt không?

Khi trẻ nói có hoặc không trả lời, hãy áp dụng hình phạt

Khi trẻ nói không, hãy hỏi câu tiếp theo

4. Con sẽ làm gì để sửa sai?

Khi trẻ không trả lời, hãy áp dụng hình phạt. Khi trẻ tự tìm ra câu trả lời và cư xử hợp lí, hãy thưởng cho chúng.

“Mình hết chịu nổi rồi”

Thái độ nóng nảy

THÁI ĐỘ NÓNG NẢY HAY NHỮNG CƠN GIẬN DỖI, bực tức là những hành vi thường thấy trong những năm đầu đời của trẻ, theo lời của Remo Largo, Giáo sư người Áo thuộc ngành điều trị nhi khoa. Ít nhất điều đó thường gặp ở lứa tuổi từ 2 đến 4. Nhưng bố mẹ cũng phải giải quyết triệt để những cơn khủng hoảng thường thấy này. Ở lứa tuổi càng lớn thì càng khó để thay đổi những cơn giận bộc phát, thậm chí nó sẽ kéo dài và càng dữ dội hơn. Sau này hành vi đó sẽ không còn là khủng hoảng bình thường nữa mà sẽ phát triển thành một hành vi chống đối quyết liệt được tôi miêu tả ở chương cuối.

➧ Những kiểu bực tức của trẻ từ nhỏ tới khi 4 tuổi

Khi Marlene chưa tròn 2 tuổi, cô bé đã bắt đầu có thái độ bực tức và giận dỗi. Bé có thể nổi giận mỗi khi đòi cái gì đó mà không được đáp ứng ngay lập tức, khi bố mẹ cấm bé điều gì hay khi bé không làm xong việc gì đó. Cô bé bò lăn ra sàn và gào thét lên hoặc nắm lấy gấu váy của mẹ mà la hét. Bé có thể giận dữ rất nhiều lần trong ngày và một điều khó chịu là những cơn giận dỗi, bực tức của bé kéo dài đến tận 2 tiếng đồng hồ. Cha mẹ cô bé cũng bất lực với tình huống đó. Những gì họ cố gắng đều không thể làm cô bé dịu đi, vì thế bé luôn được thoả mãn theo ý muốn của mình. Đối với cha mẹ của Marlene thì những gì con họ bộc lộ chắc chắn không phải là một sự khủng hoảng bình thường.

Thực tế, cơn giận của Marlene rất bình thường ở lứa tuổi của bé. Tuy nhiên, so với những đứa trẻ khác thì Marlene thường giận dỗi nhiều hơn, lâu hơn và cơn bực tức của bé dữ dội hơn. Một phần đó là do tính khí mạnh mẽ, cứng đầu của Marlene. Ví dụ như cô bé có thể gào thét suốt 2 tiếng chỉ vì không được ăn thêm một cây kem nữa. Một lí do khác nữa là bố mẹ Marlene không biết làm thế nào để xoa dịu đi cơn giận nhất thời của bé. Lúc thì họ nhượng bộ, lúc thì cố đánh lạc hướng bé, có khi thì mất kiên nhẫn và to tiếng quát bé. Với những kiểu giáo dục hỗn hợp như vậy thì Marlene không học được điều gì hữu ích cả.

Hầu hết trẻ em ở độ tuổi này có những cơn tức giận khá dữ dội, người ta gọi đó là "Tuổi ẩm ương và ngổ ngáo".

Điều gì đã khiến lũ trẻ 2 tuổi có những hành vi như vậy?

Có lẽ, điều này sẽ làm các bạn ngạc nhiên: Cơn giận dỗi là bằng chứng cho việc phát triển nhận thức ở trẻ và đó luôn là hậu quả của sự bất ổn định về tâm lí. "Mình muốn nhưng mình không được phép" hay "Mình phải làm nhưng mình không muốn" hoặc "Mình muốn nhưng mà mình không làm được." Một dấu mốc quan trọng trong sự phát triển của trẻ đó là giai đoạn trẻ tự nhận thức về bản thân. Trước khi một đứa trẻ có thể nghĩ "Mình muốn...", bé phải hiểu được rằng:"Tôi là tôi." Quá trình này tiếp tục phát triển từ giai đoạn 18 đến 36 tháng tuổi. Bất cứ lúc nào trong khoảng thời gian này, trẻ có thể tự nhận ra chính mình trong gương lần đầu tiên và sử dụng đại từ nhân xưng "Tôi". Khi đó nó bắt đầu thắc mắc: "Mình có thể làm gì?" Nó sẽ thử làm điều gì đó có mục đích và chờ đợi kết quả hệt như một nhà khoa học nhỏ tuổi. Đó chẳng phải là một điều có lợi cho một đứa trẻ 2 tuổi hay sao?

Nhưng kết quả mà bé mong đợi lại không đến, lúc này trẻ thấy thật sự tồi tệ! Vì vừa vào lúc nó nhận thức được là mình có thể thay đổi cả thế giới này, thì lại bị người lớn cản đường. Đối với lũ trẻ, điều đó không phải vấn đề nhỏ mà là một sự việc nghiêm trọng ngang với cả ngày tận thế. Khi đó chẳng cần lý do gì thì chúng cũng nổi giận.

Dĩ nhiên, lúc còn bé hơn thì trẻ cũng thường xuyên khóc lóc khi có điều gì không hài lòng, chẳng hạn như đột nhiên phải ngủ một mình ở giường riêng thay vì được mẹ ẫm trong tay. Nó còn nhỏ nên chưa thể thử làm một điều gì đó có chủ đích. Khi trẻ được 2 tuổi, chúng sẽ biết chính xác chúng muốn gì. Chúng hành động để đạt được mục đích và sử dụng mọi biện pháp để thực hiện. Nhưng thực tế lúc này chúng chưa có nhiều biện pháp và thậm chí nói còn chưa sõi. Chúng chưa biết đặt mình vào vị trí của người khác và chỉ thấy thế giới qua tầm nhìn hạn hẹp của mình: "Mình là trung tâm của thế giới! Mọi thứ đều phải xoay quanh mình." Và khi mọi chuyện không như ý muốn của chúng, chúng sẽ cho rằng đó là một thảm họa lớn. Chúng không thể hiểu được mọi thứ và phải thể hiện bằng sự bực bội, giận dỗi.

Những cơn bực bội ở conlàm bố mẹ căng thẳng, nhưng đó là điều tất yếu trong quá trình **phát triển** bản thân của bé

Bạn có còn nhớ được mô hình những “chiếc hộp-giáo-dục” trẻ ở Chương 1 của cuốn sách?

Cơn nóng giận được ví như một trận bão lớn với sấm chớp, mưa giông. Vậy làm sao để dịu được cơn mưa giông?Dưới đây là vài quy tắc có ích để cha mẹ xử lý khi trẻ rơi vào tình huống đó:

Đừng quá để ý việc đó

Trong những trận “bão” như thế, bạn hầu như không cần phải làm gì. Thực ra, con bạn cố tình làm vậy để đạt điều nó mong muốn. Nhưng cơn giận dữ của chúng vốn không phải là hành động có mục đích mà chỉ đơn giản do trẻ cảm thấy thất bại hay đang ở trạng thái hoang mang. Và bạn cũng chỉ tình cờ chứng kiến tâm trạng đó của trẻ. Bạn đừng nghĩ rằng con bạn đang muốn trêu tức bạn! Trong tầm tuổi này, trẻ chưa thể biết làm cho người khác bực mình, vì chúng chưa thể đặt mình vào vị trí của người khác. Cho nên, dù bạn cảm thấy khó chịu vì tự nhiên con giận dữ, mè nheo, thì chúng cũng không thể hiểu được điều đó.

Nếu nắm vững được những điều này, bạn sẽ trở nên tự chủ hơn. Dù con có gào thét, dẫm chân giận dỗi khiến bạn căng thẳng nhưng không làm con ốm được. Bạn không cần phải có cảm giác tội lỗi hay coi mình là người mẹ bất tài. Bạn hãy cứ mỉm cười hoặc ít nhất cứ bình thản ngồi gần bên cạnh con, nói năng nhẹ nhàng với con chứ đừng phản ứng một cách nóng giận. Bạn có thể cho con thấy là bạn đang cố gắng chịu đựng, làm dịu cơn giận của con, bạn thấu hiểu được nỗi buồn của con và có thể nói với con những câu nhẹ nhàng như: “Con ngoan của mẹ, con bực bội thế này chứng tỏ con buồn lắm”.

Đừng chú ý quá nhiều đến sự giận dữ của con

Cường độ và tần suất của những "trận bão" không chỉ liên quan đến tính cách mạnh mẽ của trẻ, mà đôi khi cách phản ứng của cha mẹ với chúng sẽ để lại hậu quả. Cha mẹ Marlene dùng nhiều cách, lúc thì an ủi, khi lại mắng mỏ và có lúc phải nhượng bộ. Bằng trò giận dỗi thì Marlene thường xuyên đạt được mục đích của mình, chẳng hạn như cuối cùng bố mẹ cũng phải mua cho cô bé thêm một cây kem nữa. Như một nhà nghiên cứu tài năng nhỏ tuổi, cô bé phát hiện ra điều đó nhanh chóng và dần dần cô bé sử dụng chiêu bài giận dỗi của mình có mục đích hơn, như một con át chủ bài trong cuộc chiến với cha mẹ. Hành vi này ở Marlene không hề giảm như ở những đứa trẻ 4 tuổi khác mà ngược lại ngày càng quá thể hơn. Nhẽ ra, bố mẹ Marlene có thể xử lý khéo léo những lúc cô bé ăn vạ và lên cơn giận dỗi, nhưng thực tế họ thường đầu hàng con mình với tâm trạng căng thẳng và kiệt sức. Đó không phải là phương pháp hay.

Khi con bạn không đáp lại những lời nói thân thiện hay lời đề nghị giúp đỡ nào đó, tốt nhất hãy để bé một mình ngồi đó mà giận dỗi: đơn giản là cứ để nó ở trong phòng. Khi chúng chạy theo bạn để tìm người trút giận thì hãy sử dụng hình phạt hợp lí mà tôi đã đề cập.

Hoà giải với con

Khi con bạn đã bình tĩnh trở lại, có một cách giảng hòa rất hữu hiệu: Bạn hãy ôm con vào lòng và nói điều gì đó để động viên: "Mọi chuyện ổn rồi phải không con? Vậy thì mẹ rất mừng".

➧ Thái độ nóng nảy ở trẻ trên 4 tuổi

Hầu như trẻ từ 4 tuổi trở lên, các cơn giận dữ sẽ dần dần giảm bớt. Vào tuổi này, chúng có thể diễn đạt một cách rành rẽ, rõ ràng những đòi hỏi của mình, học được cách thương lượng, thoả thuận và biết thử áp dụng nhiều cách giải quyết cho một vấn đề nào đó. Và bây giờ, con bạn cũng bắt đầu biết nghĩ đến người khác, biết cách nhìn nhận mọi chuyện từ quan điểm của người khác. Chúng có thể thắc mắc: "Không biết mẹ đang nghĩ gì nhỉ?" Trẻ cảm nhận được khi ai đó có tâm trạng vui hay không vui, biết để ý đến mọi thứ và mọi người xung quanh, có thể phân biệt được thực và ảo.

Tuy nhiên, trẻ vẫn phải cần thêm vài năm nữa để chúng có thể tư duy, suy nghĩ về bản thân mình như người lớn. Cho đến tuổi đi học tiểu học, trẻ học được cách tự nhìn nhận, đánh giá hành động của mình và cư xử theo đúng quy tắc thông thường. Chúng có thể dần dần hiểu được những thông điệp ngôn ngữ gián tiếp như các thành ngữ, cách chơi chữ, cách nói châm biếm hay ẩn ý. Lúc này hình thức độc thoại, tự chuyện với bản thân càng ngày trở nên quan trọng với trẻ. Trẻ suy nghĩ trước khi hành động và dựa vào những kinh nghiệm cuộc sống mà chúng đã học hỏi được. Lúc này, chúng đã biết tự đặt ra mục tiêu cho chính mình, chẳng hạn như để dành tiền mua đồ, học hành hoặc làm bài tập. Những gì trẻ mong ước không nhất thiết phải thành hiện thực ngay lập tức nữa vì giờ chúng có thể chờ đợi - để được thể hiện niềm vui khi ước mơ thành hiện thực. Thậm chí, trẻ có thể lên kế hoạch và tổ chức các hoạt động phù hợp với chúng.

Một vài đứa trẻ vẫn giữ tính cách nóng nảy

Giai đoạn này dài ngắn, kết thúc nhanh hay chậm tùy thuộc vào từng đứa trẻ khác nhau. Có trẻ thì đến 8 tuổi nhưng ở một vài trẻ khác thì lại kéo dài đến 12 tuổi. Một số trẻ vẫn còn giữ tính cách nóng nảy bộc phát. Dường như trong chúng cùng lúc song song tồn tại hai con người: ta vẫn nhận thấy ở những đứa trẻ này có những bước phát triển tính cách như trẻ khác, đôi khi chúng làm được mọi thứ rất tốt nhưng rất hiếm và dường như chúng không nhớ những gì đã được dạy.

Một điều quan trọng trẻ cần **học**: nghĩ đến **tương lai** và không bỏ quên **quá khứ!**

Marlene nằm trong nhóm trẻ mà khi độ tuổi dở hơi đã qua nhưng những cơn giận dỗi, bực tức thì vẫn chưa hoàn toàn biến mất. Thậm chí đến 7 tuổi rồi mà một ngày cô bé vẫn giận dỗi rất nhiều lần và không lần nào có thể dự đoán trước được. Thường thường chỉ là những lí do nhỏ nhặt như lúc cô bé phải thay quần áo vào buổi sáng, khi phải dọn bàn ăn hay làm bài tập về nhà, khi bé không được làm người chơi chính, hay khi chơi trò gì đó mà bị thua. Tất cả những lý do đó đều khiến cho Marlene nổi nóng, gào thét, nói bậy với bố mẹ và

em mình.

Những đứa trẻ như Marlene không thể thực hiện được những điều sau:

- Không tự đánh giá hành động của bản thân. Chúng thường đổ lỗi cho người khác.

- Không biết chờ đợi. Chúng luôn muốn chiến thắng và phải là người đứng đầu.

- Không đặt ra mục tiêu lâu dài. Tương lai còn xa tít tắp, giờ chúng chỉ làm những gì chúng muốn.

- Không cân nhắc kĩ lưỡng trước khi làm việc gì. Kệ, cứ làm đã, nếu cần thì suy nghĩ sau.

- Không nghĩ tới người khác. Mà nếu có nghĩ đến thì cũng phải sau khi chúng nghĩ đến bản thân trước đã.

- Không suy nghĩ, đánh giá sự thất bại hay cảm giác thất vọng của chúng. Chúng phải xả cơn giận ra ngay lập tức và không kiềm chế được.

Bị mắc kẹt trong hiện tại

Đối với những đứa trẻ nóng tính thì "Hiện tại" quan trọng hơn cả "Tương lai" và "Quá khứ". Đối với trẻ dưới 3 tuổi thì là bình thường nhưng càng lớn tuổi hơn, chúng cảm nhận điều này càng rõ rệt. Về mặt khả năng thì giống như những đứa trẻ khác, chúng rất lanh lợi, cũng biết đặt mình vào vị trí của người khác, biết chú ý, chờ đợi, lên kế hoạch, tự khuyến khích bản thân mình. Chúng biết nhưng không thực hiện và thường nổi giận chỉ vì những điều rất nhỏ nhặt, như một đứa trẻ 2 tuổi cứng đầu cứng cổ và cuối cùng lại chui vào mớ hỗn độn toàn những sự bực mình. Tại sao chúng lại có những hành vi như vậy?

Câu trả lời là: Chúng không có thời gian, vì chúng luôn quá nhanh so với trẻ khác. Giống như kiểu lái xe ô tô lúc nào cũng nhấn chiếc bàn đạp gas còn cái phanh thì lại bị hỏng. Điều này thi thoảng cũng tốt: những đứa trẻ như vậy thường giỏi về khả năng đối đáp, sáng tạo

và chân thực. Nhưng chính vì lẽ đó mà thi thoảng chúng vượt ra ngoài tầm kiểm soát. Nếu "chiếc phanh" hoạt động, trẻ có thể tự dừng lại trong nhiều tình huống và tự hỏi lại mình xem chẳng hạn: "Chuyện gì xảy ra thế nhỉ? Mình đã gặp phải lần nào chưa? Giờ mình không nên làm gì nhỉ? Lẽ ra phải làm thế nào?"

Nếu phanh không hoạt động, hay nói cách khác là nếu trẻ không biết cách kiềm chế hay dừng lại đúng lúc thì mọi việc sẽ trở nên tồi tệ. Bọn trẻ không thể tự mình thoát khỏi "chiếc hộp-con-muốn". Chúng phải cố quên đi những điều mà chúng muốn làm bây giờ, và không thể tự mình làm được điều đó. Vì vậy, lúc này cha mẹ lại phải đóng vai trò là những người lấy đi niềm vui của chúng. Đó là nguyên nhân của các hành vi phản ứng đồng thời là lí do để bùng phát các cơn giận và hình thành một cơn bão mạnh không gì ngăn cản nổi. Vì thế, những đứa trẻ nóng tính thường hay nổi giận. Sự bất thường, cường độ, tần suất cũng như độ dài của cơn khủng hoảng ở trẻ khiến các bậc phụ huynh cũng trở nên căng thẳng, mệt mỏi.

Tại sao con tôi lại như vậy?

Tại sao trẻ con lại khác nhau? Tại sao một số đứa trẻ có thể suy nghĩ trước hành động trong khi những đứa khác thì không? Tại sao một vài đứa trẻ có thể lưu tâm và suy nghĩ về những gì bố mẹ nói, nhưng một số lại không? Tại sao một số trẻ có thể kiểm soát hành động bản thân bằng cách tự tạo ra các cuộc độc thoại nội tâm nhưng một số khác thì không thể? Tại sao khả năng kiềm chế của trẻ con lại không giống nhau? Câu trả lời rất đơn giản: Con người ta chẳng ai giống ai. Khả năng nhận thức về mặt không gian, khả năng cảm thụ âm nhạc, phối hợp tay - mắt, hiểu biết về toán học, năng khiếu hội họa - những khả năng này của mỗi đứa trẻ đều khác nhau. Do đó, nếu đem câu trả lời này áp dụng vào khả năng tự kiềm chế ở trẻ, khả năng tự kiểm soát hành động và tình huống, thì ta thấy sự khác biệt là hoàn toàn dễ hiểu. Nếu thiếu kiềm chế thì sẽ không kiểm soát được bản thân. Những đứa trẻ tính khí đặc biệt nóng nảy bị khiếm khuyết khả năng này.

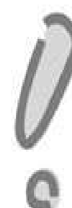
Trên thực tế, các nhà khoa học đã chứng minh được trong não bộ con người các phản ứng bột phát bị kìm nén ở vị trí nào và mức độ ra sao, cũng như việc tự điều khiển khả năng độc thoại. Mỗi người bộ phận này lại hoạt động khác nhau. Nó càng chủ động, tích cực thì khả năng kiểm soát càng tốt. Điều đó có nghĩa là từ khi sinh ra, khả năng

kiềm chế của mỗi người sẽ có thể là nhiều hay ít. Và khả năng này được phát triển lên hay suy giảm đi lại phụ thuộc vào môi trường sống.

Như vậy cũng có thể suy ra một điều: khi bạn có một đứa con hay nóng giận, thì nguyên do rất có thể là bạn hoặc bạn đời hay thậm chí cả hai người không có khả năng kiềm chế bẩm sinh. Với bảng câu hỏi dưới đây, các bạn có thể đánh giá được mức độ tự kiểm soát của bản thân mình. Bạn có thể đang ly thân với bạn đời hoặc đang nghĩ tới việc ly thân, một phần có thể vì các vấn đề như đã được nêu ra ở bảng câu hỏi. Nhưng bạn không muốn phải xa rời con mình, cho dù nó là một đứa trẻ tính khí nóng nảy.

Với những đứa trẻ hay nóng giận thì việc bạn sẵn sàng chấp nhận tính cách của đứa trẻ chính là cách để vượt qua khủng hoảng. Bạn không thể "đảo ngược", hay nói cách khác là thay đổi được tính cách của con, nhưng bạn có đầy đủ khả năng để ứng phó với những hành vi ngỗ ngược của chúng.

Những đứa trẻ nóng nảy cần những quy tắc rõ ràng và những hình phạt tức thời vàcó tính lôgic. Bởi vì chúng rất hay quên những bài học cũ và không rút được kinh nghiệm từ những sai lầm nên các bậc cha mẹ sẽ không thể nhanh chóng đạt hiệu quả và thành công trong quá trình dạy dỗ. Các bạn phải hành động nhiều hơn!



Mức độ kiểm soát bản thân của bạn đến đâu?

Bạn hãy trả lời thành thật. Và sau đó thử xem bạn đời của bạn đạt được mức nào hoặc cả 2 có thể cùng nhau trả lời các câu hỏi.

⓪①②③ Trì hoãn những công việc không hứng thú
⓪①②③ Hầu như không lập kế hoạch cho một ngày, thay vào đó thường phản ứng tùy hứng
⓪①②③ Không kiên nhẫn và dễ trở nên thất vọng
⓪①②③ Tỏ thái độ khó chịu mỗi khi bị phê bình
⓪①②③ Hút thuốc
⓪①②③ Nổi cơn thịnh nộ
⓪①②③ Quản lí tiền bạc không tốt
⓪①②③ Chấp nhận rủi ro
⓪①②③ Thi thoảng ăn vặt (ăn đồ ngọt hoặc các loại Snacks)
⓪①②③ Ngồi lì trước tivi hoặc máy vi tính
⓪①②③ Vi phạm luật giao thông
⓪①②③ Muộn giờ
⓪①②③ Không giữ được chừng mực khi uống rượu

⓪ không bao giờ, hầu như không
① thỉnh thoảng
② thường xuyên
③ rất thường xuyên

Bạn được hơn 20 điểm: Vậy là bạn biết rất khó có thể tự kiểm soát bản thân. Tuy nhiên bạn cũng biết mặc dù có nóng giận thì người ta cũng có cách để làm chủ được cuộc sống của mình. Bạn có thể hiểu con cái mình và chấp nhận điều đó tốt hơn.

Bạn đời bạn cũng được hơn 20 điểm: Hai bạn có lẽ có một mối quan hệ khá sóng gió. Nhưng nếu bạn vẫn trân trọng và chấp nhận bạn đời mình, như con người anh ấy/cô ấy vốn thế, thì điều đó cũng có thể giúp bạn chấp nhận và chịu đựng được tính khí nóng nảy của chính con mình, phải không nào?

➧ Đề nghị những người xung quanh cùng phối hợp

Nhiều đứa trẻ nóng nảy thường không có “dây thần kinh nhút nhát”. Kể cả khi không ở nhà chúng cũng cư xử xấc xược và vô lễ. Cha mẹ thường xuyên phải nghe cô giáo hoặc bảo mẫu ca thán: “Con của anh chị rất ngỗ nghịch. Mong anh chị tìm cách giáo dục để cháu thay đổi.” Giải pháp này là bất khả thi. Khi đứa trẻ vi phạm nội qui ở nhà trẻ hay trường học và có thái độ nóng nảy, hỗn láo thì ở nhà trẻ hay ở trường phải có một hình phạt hợp lí cho chúng. Chỉ cách đó mới cótác dụng.

➧ Phải có hình phạt cách ly

Với những đứa trẻ có hành động bốc đồng, chúng ta phải có hình phạt cách ly thì mới xử lí được. Trong thời gian bị cách ly, trẻ sẽ bị tách khỏi những hoạt động hấp dẫn, thú vị chẳng hạn như việc ngồi chơi chung cùng cả nhà hay chơi với bạn. Có thể làm như thế sẽ khiến trẻ nổi cáu và tức giận hơn. Nhưng cũng có thể chúng sẽ muốn chơi với mọi người, cùng xem tivi hơn là ngồi buồn một mình. Thời gian cách ly có thể do bố mẹ tự qui định trên căn cứ vào mức độ cũng như cách cư xử vô lễ của trẻ. Cách thức phạt cách ly trẻ đã được nói ở phần trước. Ở đây, tôi chỉ bổ sung thêm một vài biện pháp để bố mẹ có thể áp dụng với những đứa con nóng tính không còn ở độ tuổi “dở hơi” (2-3 tuổi).

Rất nhiều tình huống để phạt trẻ bằng hình thức cách ly.

? GIẢI PHÁP

Hình phạt cách ly áp dụng cho trẻ từ 4 tuổi trở lên.

- Hãy chọn ra một không gian thích hợp để phạt: Không gian càng tĩnh lặng và nhàm chán càng tốt. Đó có thể là phòng tắm, hành lang, nhà vệ sinh hoặc phòng của trẻ nếu không có tivi hay máy vi tính ở bên trong.

- Thời gian cách ly cần phải được qui định rõ ràng. Hãy sử dụng một chiếc đồng hồ báo thức, tốt nhất là đồng hồ điện

tử.

- Hãy giải thích cho trẻ về hình thức phạt cách ly này: "Nếu con nổi giận thì ba mẹ sẽ phạt để cho con bình tĩnh lại. Mẹ sẽ đặt hẹn giờ 5 phút. Khi con bình tĩnh lại, mọi chuyện sẽ ổn. Nếu con vẫn còn bực tức hoặc tự ý bỏ ra ngoài, thời gian con bị nhốt trong phòng sẽ kéo dài thêm. Tất cả do con quyết định."

- Thời gian cách ly lý tưởng sẽ là khoảng 1 phút cho mỗi tuổi, nhưng nó có thể kết thúc sớm hơn nếu trẻ nhanh chóng bình tĩnh và kiểm soát lại mình trong vòng từ 1 đến 2 phút. Còn nếu con vẫn không bình tĩnh thì bạn có thể kéo dài thêm thời gian cách ly khoảng 1 đến 2 phút.

- Ngay cả khi con bạn cư xử ngỗ ngược ở nhà hàng hay siêu thị, bạn vẫn nên áp dụng hình phạt này. Hãy giải thích rõ ràng với người phục vụ ở quầy thanh toán và đưa trẻ ra ô tô. Hãy đặt đồng hồ báo 5 phút. Hãy đọc báo, nghe radio và trong thời gian đó bạn đừng nói chuyện với trẻ. Nếu trẻ bình tĩnh trở lại trong vòng 5 phút thì kết thúc phạt và cùng quay trở lại quán ăn hoặc cửa hàng.

- Nếu bạn không đi xe hơi thì hãy sử dụng nhà vệ sinh dành cho khách hoặc nơi nào đó yên tĩnh để phạt cách ly con.

Hình phạt cách ly với những đứa trẻ nóng tính thì có rất nhiều cơ hội để áp dụng: khi chúng nổi cáu, không đồng ý với quyết định của cha mẹ mà cứ khăng khăng làm theo ý mình, khi chúng cư xử thiếu tôn trọng người xung quanh hay sử dụng những từ ngữ hỗn láo, thô tục. Mặc dù chúng biết rằng làm như vậy là không ngoan, tuy nhiên với bản tính nóng nảy, không kiềm chế được bản thân nên chúng thường xuyên vi phạm.

➧ Sử dụng phương pháp nhập vai

Hãy cùng luyện tập với con trẻ cách giữ bình tĩnh, bạn vẫn tỏ thái độ vui vẻ mặc dù bạn đang nóng giận hoặc buồn bực. Qua đó, trẻ quen dần với phương pháp nhập vai. Đặc biệt, trẻ nhỏ tuổi rất thích

trò này khi bạn áp dụng những tình huống sinh hoạt ngày thường vào thế giới của các loài vật.

Thông qua **trò chơi**, trẻ có thể thu được nhiều **trải nghiệm** hơn. Điều đó có tác dụng hơn cả **ngàn lời nói**

Tuy nhiên, bạn chỉ có thể áp dụng trò chơi nhập vai khi những cơn sóng đã lắng dịu xuống và cuộc cãi vã đã qua đi. Như thế, bạn mới giúp con mình kiểm soát được những cơn cáu giận bất thường.

Tình huống có thể chơi nhập vai

Ở khung bên phải, bạn có thể thấy tình huống ví dụ cho một trò chơi nhập vai. Điểm xuất phát của tình huống là trẻ cảm thấy bực bội vì không tìm thấy đồ chơi của mình. Mỗi khi chơi, bạn có thể lấy các tình huống khác nhau trong đời thường. Dưới đây là một số ví dụ:

- Tức giận vì bị mất đồ chơi.
- Bực tức vì bố mẹ bắt phải dọn dẹp phòng.
- Bực bội, thất vọng vì không được bật tivi
- Tức giận vì người bạn thân nhất lại đi hẹn hò với người khác.
- Nổi điên và thất vọng khi không vẽ xong tranh hay lắp hỏng đồ chơi.
- Tức giận vì không được đáp ứng nguyện vọng ngay lập tức.

Trò chơi nhập vai có ảnh hưởng như thế nào?

Trò chơi nhập vai làm cho cả trẻ và cha mẹ cảm thấy vui vẻ - và con trẻ có thể học được những bài học quan trọng qua trò chơi:

- Chúng được phép nổi cáu trong trò chơi này, thậm chí là chúng nên như vậy. Đó thực sự là một trải nghiệm mới.

- Trong trò chơi, lũ trẻ không được để bản thân bị cơn nóng giận điều khiển, mà phải kiểm soát chúng tốt. Điều đó rất có ích.
- Trẻ được trải nghiệm cơn thịnh nộ của người đối diện. Bởi đây chỉ là một trò chơi nên chúng không cảm thấy căng thẳng và có thể rút ra được bài học.
- Khi được đóng một vai mới, trẻ sẽ có thể tìm ra một giải pháp hòa bình.

GIẢI PHÁP

Trò chơi nhập vai: Con khỉ đột và chuột hamster

Tất nhiên là bạn có thể đóng vai những con vật khác ngoài ví dụ trên vì trí tưởng tượng vốn không có giới hạn! Hãy để bọn trẻ tự lựa chọn con vật mà chúng muốn đóng vai.

1. Trẻ sẽ đóng vai một con vật nóng nảy và hung dữ

“Theo con thì con vật nào rất nguy hiểm và hung dữ? Một con khỉ đột phải không? Được rồi. Con hãy hình dung nhé: con khỉ đột đang rất tức giận. Nó không tìm thấy món đồ chơi ưa thích nhất ở đâu cả. Mẹ con mình cùng chơi nhé: Con sẽ là con khỉ đột và mẹ là mẹ của nó. Nào, con khỉ đột bây giờ sẽ nổi điên lên, làm hết sức, như thật nhé.”

2. Đổi vai nhân vật

“Con đóng vai con khỉ đột tức giận rất tốt. Mẹ đã phải chịu cơn tức giận này đủ rồi. Giờ mẹ sẽ đóng vai con khỉ đột và con là mẹ của nó. Giờ khỉ đột rất tức giận vì nó không tìm thấy đồ chơi của mình.”

3. Trẻ đóng vai một con vật thân thiện và tích cực

“Chà, khi tức giận thì rất mệt mỏi, phải không con. Con cảm thấy như thế nào? Giờ chúng ta sẽ đóng vai khác nhé. Con thấy con vật nào thân thiện và đáng yêu nhỉ? Một con chuột hamster nhé? Giờ thì chuột hamster không tìm thấy

đồ chơi của mình đâu cả. Nó cũng cáu kỉnh. Con có nghĩ là nó sẽ cư xử giống khỉ đột không? Mẹ thì không tin là như vậy. Theo con thì chuột hamster sẽ làm gì? Nó sẽ nói chuyện như thế nào với mẹ nó? Con có muốn làm một chú chuột hamster thân thiện không?”

Trong vai này có lẽ trẻ sẽ nhận ra cách để thể hiện sự bực tức của mình một cách dễ chịu. Khi trẻ không làm được thì bạn có thể đóng vai đó trước để trẻ bắt chước. Bạn cần phải tập lại nhiều lần cho đến khi trẻ đóng đạt vai đó. Nếu may mắn, trẻ sẽ nhận mình giống con vật tích cực và tự lựa chọn: “Con muốn giống chuột hamster thân thiện.” Như vậy, qua trò chơi con bạn đã có động lực để xử lý cơn nóng giận của trẻ một cách hợp lý hơn.

➧ Lập kế hoạch quan sát cho trẻ

Khi trò chơi nhập vai có tác dụng, bạn có thể tiến hành bước tiếp theo và lập kế hoạch để theo dõi (xem trang bên).

Marlene đã chơi trò chơi nhập vai và đóng vai chuột hamster thân thiện vì cô bé nghĩ đến Rudi, con vật nuôi mà cô yêu quý nhất. Với “kế hoạch chuột hamster” thì bố mẹ cô bé đã khuyến khích được bé giữ thái độ thân thiện, vui vẻ trong một khoảng thời gian dài. Cứ mỗi buổi tối, cô bé đã vẽ một con chuột hamster béo, vừa vừa hoặc nhỏ xíu lên một tấm bảng nhỏ tương đương với mức độ thân thiện của bé mỗi ngày. Mục tiêu của Marlene là trong một tuần có càng nhiều chú chuột hamster béo càng tốt. Câu: “Con muốn trở nên thân thiện, vui vẻ” giờ đã trở thành một phần của cô bé. Kế hoạch này nhắc nhở cô bé ngày nào cũng phải nhớ đến điều đó.

Marlene còn có một ý tưởng khá hay khác: bởi vì bố cô bé cũng dễ nổi nóng như bé, vậy là bố cũng phải thực hiện kế hoạch giống như bé. Cả hai bố con liền thi với nhau xem ai có được nhiều chú chuột hamster béo hơn.

➧ Lập kế hoạch tặng thưởng cho trẻ

Với hình thức tặng thưởng cho trẻ thì bạn có thể thành công khi biến

những điều trẻ phải làm thành những thứ chúng muốn làm: những công việc nhàm chán khiến chúng có thể phát bực thì qua đó sẽ trở nên hấp dẫn hơn.

Bạn hãy lập ra thời gian biểu trong tuần, trong đó cột bên trái là những điều trẻ nên làm mỗi ngày. Buổi sáng: tự mặc quần áo, ăn sáng đúng giờ, nói chuyện lễ phép, đi học đúng giờ... Buổi trưa: treo áo khoác lên mắc, làm bài tập về nhà... Buổi tối: chuẩn bị đồ dùng cho ngày mai, dọn dẹp, đánh răng... Con còn nhỏ thì bạn nên lập thời gian biểu với những công việc nho nhỏ. Nếu con bạn chưa biết đọc, hãy kí hiệu công việc bằng các biểu tượng, như hình cái bàn chải đánh răng hoặc hình khuôn mặt cười.

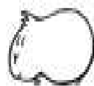
Khi trẻ hoàn thành xong một việc thì bạn đánh dấu tích vào đó. Cứ ba dấu sẽ được một viên bi. Trẻ gom những viên bi lại, để dành hoặc để đổi vào ngày hôm đó. Giá trị của những viên bi có thể được đổi tương đương với phần thưởng gì đó sau khi đã thảo luận với trẻ và cha mẹ ghi lại rõ ràng ra giấy. Ví dụ như là: cứ đủ ba viên bi trẻ sẽ được xem tivi nửa tiếng, cứ 10 viên thì được thức muộn thêm nửa giờ. Khi chúng được 20 viên thì bạn sẽ dẫn đi ăn kem, 30 viên thì sẽ được phép mua một món đồ chơi, 40 viên sẽ được đi chơi ở khu vui chơi và 50 viên sẽ được đi cắm trại với bạn bè.



GIẢI PHÁP

Bảng theo dõi việc tốt

	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	Chủ nhật
Tuần 1							
Tuần 2							
Tuần 3							
Tuần 4							

 không ngoan lắm  thỉnh thoảng ngoan ngoãn  rất ngoan

Ngoài chuột hamster bạn có thể sử dụng kì lân, chuột, thỏ, mèo, chó hoặc những con vật tưởng tượng. Nếu con bạn không thể tự vẽ được, bạn có thể vẽ giúp. Bạn đừng quá lo: ở đây không nhất thiết phải có khả năng hội họa.

“Đấm cho một cái bây giờ”

Hành vi hung hăng

CŨNG GIỐNG NHƯ những cơn nóng giận bất thường, chúng ta cần phải chú ý tới độ tuổi khi trẻ bắt đầu có hành vi hung hăng. Trẻ dưới 3 tuổi không nhận thức được là hành vi hung hăng của chúng có thể làm ai đó bị đau. Nhưng nếu về sau trẻ không bỏ hành vi như vậy thì sự việc sẽ trở nên nghiêm trọng hơn.

➧ Hành động đấm, cắn, đá ở trẻ 4 tuổi trở xuống

Trẻ 2 tuổi hay nổi nóng là điều bình thường. Nhưng những hành vi như cắn, cào, đá, giật tóc, đập phá đồ chơi, ném các đồ vật đi hay đánh nhau thì thế nào? Có thể các bạn sẽ ngạc nhiên về con số thống kê này: Có đến 80% những đứa trẻ từ 17 tháng tuổi khi được quan sát đều có hành vi trên. Khi trẻ 2 tuổi thì rất thường xuyên có các hành động đó và sau 2 tuổi thì các hành vi hiếu chiến sẽ dần dần giảm bớt. Hành động đó của trẻ không phải do bắt chước hay thiếu giáo dục. Những vị phụ huynh thường chết lặng trước những “chiến binh” mới 2 tuổi của mình và tự hỏi: Tại sao con tôi lại có thể hiếu chiến như vậy?

Liệu ta có nên gọi hành động của trẻ lên 2 hoặc 3 là hành vi hiếu chiến? Chúng không hề biết rằng, người khác có cảm giác đau khi bị chúng đá vào ống đồng hoặc cắn vào ngón tay. Chừng nào chúng chưa hiểu được điều đó thì chúng ta không thể coi đó là hành động xấu xa được.

Nếu đó không phải là hành vi bạo lực thì nó được gọi là gì? Thường thì điều đó không liên quan đến việc trẻ tức giận hay nổi nóng mà phần nhiều là do trẻ tò mò hoặc tìm cách tiếp cận: Khi một đứa trẻ 2 tuổi giật một món đồ chơi của bạn, có thể chúng nghĩ: “Mình muốn chiếc xe kia. Thử xem mình có giành được không.” Nếu một cô bé cắn hay đấm một đứa khác, chúng có lẽ muốn biết: “Mình muốn chơi một chút. Xem bạn ấy có thích như thế không.” Nếu cô bé kia mà khóc to lên, thì kết quả đã được chứng minh rõ: “Hay thật đấy, đúng là có chuyện vui.” Nếu như người lớn chạy đến, tỏ ra lo lắng và

mắng mỏ thì cô bé lại càng thấy phấn khích hơn.

Những đứa trẻ dĩ nhiên phải hành động khi chúng muốn kiểm chứng điều gì đó. Chúng chưa thể diễn đạt tốt bằng lời. Nếu khả năng ngôn ngữ của chúng càng tốt thì chúng sẽ bớt khám phá thế giới bằng chân và tay.

Đấu sĩ nhỏ...

Cắn, đá, đấm cũng có thể là cách biển hiện sự giận dữ, thất vọng của trẻ. Khi không nhận được thứ mình muốn, khi không được phép hay không làm được thứ mình thích thì trong não bộ của trẻ sẽ có "hồi chuông cảnh báo" được vang lên, giống như khi chúng nổi nóng vậy. Về mặt sinh học thì những cơn cáu giận, sự nổi nóng cũng quan trọng với việc tự khẳng định bản thân: trong lúc có "hồi chuông cảnh báo" thì các cơ bắp căng lên, tiết ra hooc-môn Adrenalin, khiến đứa trẻ sẵn sàng chiến đấu. Chúng tìm cách vượt qua mọi rào cản và giành được thứ chúng thực sự mong muốn. Như vậy không có gì khó hiểu khi ta thấy trẻ dùng tay, dùng chân và răng để chiến đấu.

Trẻ nhỏ muốn dùng sức mạnh, muốn khiêu chiến. Các bậc **cha mẹ** không được **mất bình tĩnh**

Từ xưa đến nay, tinh thần sẵn sàng chiến đấu là bản năng sinh tồn của con người. Còn chúng ta, các bậc phụ huynh lại mong con mình là những người biết giải quyết mâu thuẫn một cách ôn hòa chứ không phải những đấu sĩ nhỏ tuổi.

Việc những đứa trẻ muốn đấu tranh là điều bình thường. Cha mẹ không được mất bình tĩnh. Nếu mất bình tĩnh sẽ gây ra hậu quả là: Cha mẹ cảm thấy bất an, lo lắng hoặc có suy nghĩ tiêu cực vì họ coi "hành vi hiếu chiến" đó là do lỗi của mình khi giáo dục con. Họ tỏ ra lo lắng và căng thẳng, do đó đẩy con mình vào vị thế yếu hơn. Có thể họ cố gắng thử nhiều cách để con không rơi vào trạng thái thất vọng, bực bội, với hi vọng là để chúng không gây gổ với những đứa trẻ khác

nữa, thế là cứ chiều theo ý con. Thái độ của cha mẹ như vậy sẽ khiến một đứa trẻ cứng đầu rất thích thú. Rõ ràng như vậy là cách khuyến khích chúng muốn kiểm chứng thêm nữa: "Nếu mình đấm, đá, cắn, thì mọi người sẽ càng chú ý đến mình hơn. Mình mạnh mẽ hơn và có quyền hơn." Theo đà này thì trong tương lai những hành vi đó sẽ không biến mất khi trẻ lớn lên mà thậm chí còn tiếp tục vì trẻ cảm thấy như thế có lợi cho chúng. Làm thế nào để bạn có thể thay đổi điều đó?

Hãy giữ bình tĩnh

Giờ các bạn đã biết hành động cắn, đá, đấm ở trẻ 2 - 3 tuổi không liên quan đến sự hiếu chiến. Một đứa trẻ nhỏ không thể là một kẻ "ác độc" được. Kiến thức này sẽ làm cho bạn giữ được sự bình tĩnh, tự tin để đối phó với hành vi này của con.

Chấm dứt những hành vi không phù hợp

Giữ bình tĩnh không phải là lúc nào cũng đứng nhìn và để cho bọn trẻ tự giải quyết mọi việc: Bất cứ khi nào trẻ dùng vũ lực, cha mẹ phải can thiệp ngay lập tức và chỉ cho chúng hiểu điều đó là không thể chấp nhận được. Biện pháp phạt hợp lí ở đây là hãy cách ly trẻ ra: ví dụ như hãy lấy đi đồ chơi mà chúng vừa giành được của bạn. Hãy tách chúng ra xa khỏi "nạn nhân" ngay lập tức. Hãy đi cùng trẻ ra ngoài nếu chúng đã đánh một đứa trẻ khác trong nhóm bạn cùng chơi. Mỗi lần như vậy, hãy giải thích rõ ràng cho con: "Con đánh bạn thế là sai. Con không được làm đau người khác." Hãy áp dụng hình thức phạt cách ly khi đứa trẻ tiếp tục làm như vậy hoặc khi chính bố mẹ lại là nạn nhân của chúng.

Hãy nói chuyện một cách bình tĩnh và thân thiện, vui vẻ

Khi các bậc cha mẹ cảm thấy bất an và bất lực, sẽ xảy ra tình trạng quát tháo, lăng mạ, làm tổn thương hoặc thậm chí là đánh trẻ. Nhưng nếu bạn giữ được bình tĩnh dựa trên những gì bạn đã biết thì bạn có thể trò chuyện với trẻ bằng một giọng bình tĩnh và thân thiện. Bạn chỉ ra rõ ràng cho chúng thấy rằng bạn không chấp nhận hành động đó nhưng đồng thời cũng hiểu được cơn nóng giận, sự tò mò hay đơn giản chỉ là những cố gắng để làm quen với mọi người một cách vụng về của chúng.

Hãy khích lệ và quan tâm đến trẻ

Bạn đừng bỏ qua bất kì cơ hội nào để bày tỏ với con niềm vui hay sự hài lòng khi thấy con thoải mái chơi với các bạn, sẵn sàng tự nguyện nhường cho các bạn cái gì đó, ngay cả lúc con thể hiện sự bực tức hoàn toàn có lí. Thái độ đó của bố mẹ mang lại cho con niềm tin vào bản thân và khiến con sẽ có thêm nhiều hành vi ứng xử ngoan hơn.

Tập cư xử thân thiện, vui vẻ

Bạn có thể cùng con luyện tập những bài tập đơn giản sau: cẩn thận vuốt lên tóc bạn khác thay vì giật tóc, cầm tay thay vì đẩy ra, nói "không" thay vì đấm, đổi món đồ chơi khác thay vì tranh giành nhau. Bạn làm mẫu cho bọn trẻ và yêu cầu chúng làm theo. Có thể là không phải lúc nào chúng cũng sẵn sàng nghe theo bạn, nhưng không sao. Bạn cứ tạo cho chúng nhiều cơ hội để chúng làm quen với những hành vi tích cực đó.

➧ Hành vi hiếu chiến ở trẻ từ 4 tuổi trở lên

Giống như những cơn giận dữ bất thình lình thì thái độ hiếu chiến ở trẻ trên 4 tuổi cũng sẽ dần dần giảm bớt. Nguyên nhân nằm ở chỗ: khả năng ngôn ngữ và khả năng hành động của trẻ đã tốt hơn. Chúng có thể cảm thông với người khác, không những có thể tuân theo các quy tắc mà còn hiểu và chấp nhận điều đó. Mỗi đứa trẻ có một tốc độ phát triển và tiếp nhận kiến thức khác nhau. Đối với những bé có quá trình phát triển chậm hơn thì những hành vi như cắn hay đấm đá sẽ lâu hết hơn so với các trẻ phát triển nhanh.

Sự hiếu chiến bắt nguồn từ đâu?

Nhiều lúc, trẻ vẫn cứ tiếp tục có những hành vi bạo lực ngay cả khi chúng biết là điều đó làm cho đối phương bị đau. Có nhiều nguyên nhân đáng để suy nghĩ:

- Nhiều đứa trẻ không thấy được giới hạn và hậu quả của những hành động bạo lực. Thay vào đó, chúng thường cảm thấy như là người chiến thắng trong trận chiến với cha mẹ. Điều đó càng khuyến khích chúng tiếp tục có những hành vi như vậy.

- Một vài đứa trẻ càng hành động ngỗ ngược, càng muốn chứng tỏ mình mạnh mẽ thì càng có ít niềm tin vào bản thân. Chúng có thể cảm thấy mình to lớn và quyền lực nhưng chỉ trong một thời gian ngắn. Khi chúng học không tốt, không được yêu quý hoặc khi chúng thấy bản thân không đủ sự hấp dẫn, thì chúng càng trở nên lo lắng và sợ hãi. Cách quan trọng nhất để giành được sự chú ý, để gây ảnh hưởng chính là dùng các hành vi bạo lực, miễn sao để được công nhận. Tôi đã từng điều trị cho một bệnh nhân nhỏ như vậy. Stefan - 7 tuổi, tự coi mình là một con khủng long bạo chúa nguy hiểm. Bé còn hình dung là máu đang nhỏ giọt từ hàm răng đáng sợ của con khủng long vừa xơi tái một đối thủ. Nhưng Stefan không chỉ đơn thuần là hay tưởng tượng ra những cảnh bạo lực như vậy, mà lại thực hiện cả những hành vi bạo lực. Nó thường xuyên cãi lộn với các bạn cùng lớp và gây gổ, đánh nhau với chúng.

- Với một số đứa trẻ thì những hành vi bạo lực là một dạng đặc biệt của hành vi nóng giận, nổi cáu bất thình lình như tôi đã đề cập. Những đứa trẻ này biết và hiểu các phép tắc, chúng luôn tự nhủ là phải cư xử thân thiện, hòa bình, tuy nhiên chúng luôn hành động trước khi suy nghĩ. Các cơn giận của chúng không chỉ đơn thuần là la hét hay trút giận lên đồ đạc, mà nó tiến lên một bậc nữa: chúng gây gổ, đánh đập nhau. Cơn giận khiến chúng không thể tự kiểm soát được bản thân.

Sau đó, trẻ không nhớ gì đến các qui tắc bố mẹ đặt ra trước đó, vì chúng không thể tự kìm chế được. Nhẽ ra, chúng đã phải tự kìm mình lại, suy nghĩ và cố gắng ngăn lại mạch huyết quản đang hừng hực trong bắp chân, bắp tay của mình nhưng chúng không thể, hay nói cách khác điều đó đã không xảy ra, chúng hành động nhanh hơn cả suy nghĩ. Những điều bạn đã đọc ở phần trước tôi nói về hành vi nóng giận bộc phát của trẻ cũng được lặp lại tại phần này. Với các bậc cha mẹ, thầy cô thì việc ngăn chặn hành vi bạo lực là một thách thức lớn hơn nhiều so với những cơn giận bất thình lình hoặc những trò gào thét của trẻ.

Mỗi thứ một ít

Ở nhiều đứa trẻ, nguyên nhân của việc hành xử bạo lực là sự kết hợp của nhiều yếu tố: có ít ranh giới rõ ràng giữa cái gì được phép và không được phép, quá ít niềm tin vào bản thân, ít sự tự chủ. Đối với

các bậc phụ huynh, điều đó có nghĩa là:

- Đừng làm ngơ trước những hành động bạo lực của con. Hãy can thiệp ngay lập tức.

- Với mỗi hành vi bạo lực phải có biện pháp trừng phạt. Đừng chần chừ mà hãy hành động ngay lập tức. Hình phạt cách ly nên được sử dụng thường xuyên. Sau đó nên để trẻ đi xin lỗi “nạn nhân” khi có cơ hội. Tuy nhiên phải biết rõ ai là nạn nhân.

- Hãy học cách giải quyết mâu thuẫn một cách hoà bình với con. Con bạn biết rất rõ rằng chúng không được đánh hoặc giẫm đạp người khác. Nhưng nếu chỉ có thế thì chưa đủ. Bạn phải giải thích cho con rõ xem con có thể làm gì khác, mỗi khi chúng bị chọc giận hoặc bị khiêu khích? Bạn có thể hướng dẫn con giải quyết mâu thuẫn một cách êm đẹp. Vì vậy, những trò chơi nhập vai ở trang tiếp theo sẽ rất phù hợp.

Tăng sự tự tin vào bản thân

Mọi đứa trẻ đều cần được khen ngợi, được công nhận và có cảm giác được chấp nhận. Thường thì những đứa trẻ bản tính ôn hòa, không gây rối và sáng dạ đều dễ dàng có được những điều đó. Nhưng với những đứa trẻ nóng tính mà hay làm những trò vô bổ, hay nổi điên và thậm chí có lúc đánh người thì thường có những suy nghĩ già trước tuổi, và vì thế chúng càng cảm nhận thấy rõ hơn sự không hài lòng và thất vọng của cha mẹ. Để có được cảm giác mạnh mẽ, chúng phải vùng lên, phải đánh bạn khác. Để giải quyết vấn đề này, tôi xin đưa ra phương pháp “cái kẹp giấy”. Nó giúp cho các bậc cha mẹ chú ý đặc biệt đến những điểm tích cực của con mình, kể cả đó là những đứa trẻ khó bảo, hay gây chuyện.

? GIẢI PHÁP

Trò chơi nhập vai để tập giải quyết mâu thuẫn một cách hòa bình

Mỗi lần trẻ có mâu thuẫn, cãi cọ và kèm theo ẩu đả đều có thể được biến thành một trò chơi nhập vai. Dưới đây là

một ví dụ:

Tom - 7 tuổi, về nhà vừa khóc vừa tức tối: “Nó xấu tính lắm! Hôm nay con có chuyện vì con đã đánh bạn Sven một cái. Nhưng nó là người bắt đầu trước! Nó cứ trêu con và nói con là con lợn béo ú. Nó bị đánh là đáng đời rồi!”

1. Người mẹ hỏi liệu đứa trẻ có cách giải quyết nào tốt hơn không.

“Sven làm thế là không đúng rồi. Nhưng đánh nhau không phải là cách giải quyết tốt. Lần sau con có thể làm gì khi ai đó trêu chọc hay nói xấu mình?”

Tom có hai cách giải quyết nhẹ nhàng: “Con sẽ nói với nó, hãy để tớ yên. Nhưng chắc chắn là nó không nghe. Hoặc là con sẽ bỏ đi hoặc chơi chỗ khác.”

2. Người mẹ động viên Tom và gợi ý một giải pháp.

“Tuyệt vời! Hai cách đó rất tốt! Chúng ta sẽ thử luôn nhé. Mẹ có thêm một giải pháp nữa. Con có thể nói với bạn: ‘Thôi trò đó đi. Nếu bạn còn tiếp tục, mình sẽ mách cô giáo.’ Con thấy thế nào?”

3. Bạn thực hành các hướng giải quyết sự việc thông qua trò chơi nhập vai.

Người mẹ sẽ làm mẫu. Bạn sẽ đóng vai Tom trước.

“Bây giờ con đóng vai Sven và bắt nạt mẹ. Mẹ là Tom.” Khi “Sven” bắt đầu bắt nạt bạn, hãy nói to và rõ ràng: “Hãy để tớ yên.”

Sau đó đổi vai cho nhau. Tom đóng vai chính nó còn mẹ đóng vai Sven.

4. Người mẹ sẽ khen ngợi Tom và cùng tập tiếp.

“Con diễn rất tốt. Điều đó sẽ khiến Sven phải ngạc nhiên. Chúng ta làm lại một lần nữa nhé và con hãy nhìn thẳng vào mắt mẹ và con có thể nói to hơn được không?”

5. Hãy thử tập các cách giải quyết khác nhau theo hướng này cho đến khi Tom có thể thực hành một cách thuần thục.

? GIẢI PHÁP

Phương pháp "cái kẹp giấy"

Bạn cần chuẩn bị: 10 cái kẹp giấy, một cái quần hoặc váy có hai túi và luôn tập trung chú ý tới những hành động tích cực của trẻ. Mỗi sáng, bạn để cả 10 cái kẹp giấy ở bên túi quần trái. Bọn trẻ không được phép biết điều này.

Nhiệm vụ của bạn là chú ý đến con, động viên và ủng hộ ngay khi trẻ cư xử tốt. Dù chỉ là một cử chỉ rất nhỏ cũng sẽ là sự động viên rất lớn với con. Bạn có thể làm điều đó bằng nhiều cách như:

- Sử dụng ngôn ngữ cơ thể: Bạn có thể nhìn chúng trìu mến, cười, xoa nhẹ vai, ôm con vào lòng hoặc xoa đầu trẻ.
- Nói cho chúng biết bạn rất vui và thích con làm những việc như: "Giỏi quá, con đã tự mình mặc được quần áo ngủ rồi." - "Nhìn con chơi Lego mẹ thấy vui quá." - "Tuyệt vời, con viết dòng này rất đẹp và không bị lỗi gì cả." - "Con chơi với em ngoan quá!"
- Thường xuyên thể hiện cho con thấy bạn trân trọng những gì thuộc về con, những gì con làm được. Ví dụ như: "Không ai có những ý tưởng tuyệt vời như con cả." - "Trí nhớ của con thật tốt! Làm sao con có thể nhớ được vị trí của các con bài trong trò chơi luyện trí nhớ vậy?" - "Trông con mặc áo mới xinh lắm."
- Cho con thấy niềm vui và sự công nhận của bạn khi chúng vẫn giữ được thái độ yên tĩnh, bình thản trong những tình huống dễ xảy ra mâu thuẫn. Ví dụ: "Mẹ đã thắng trò chơi này mà con vẫn giữ bình tĩnh như thế, thật là đáng khen! Mẹ

thấy tuyệt khi con không hề tỏ thái độ khó chịu gì cả.”

“Nó gây sự trước!”

Mâu thuẫn giữa anh chị em trong nhà

CÃI CỌ GIỮA ANH CHỊ EM RUỘT là điều rất bình thường. Ghen tỵ, cãi vã, đố kỵ và luôn luôn chành chọe nhau để được cha mẹ chú ý. Các cuộc cãi vã giữa anh chị em trong gia đình khiến cha mẹ rất căng thẳng, nhưng đồng thời đó cũng là cơ hội để qua đó bố mẹ có thể nuôi dạy trẻ có hiệu quả. Làm sao chúng có thể học được cách giải quyết mâu thuẫn, thương lượng một cách hiệu quả hơn, nếu như môi trường gia đình luôn luôn êm ả, không có biến động? Dù cho biết là sẽ có đối thủ, sẽ phải cạnh tranh nhưng hầu hết bọn trẻ đều thích có anh em.

Các gia đình đông con có nhiều thuận lợi và cũng có nhiều khó khăn hơn so với những gia đình chỉ có một con. Nếu có nhiều con, bạn sẽ có nhiều thời gian thảnh thơi hơn khi không phải thường xuyên chơi với chúng.

Tuy nhiên, sự vất vả cũng vì thế mà tăng lên. Bạn phải quan tâm và yêu thương chúng đều như nhau. Điều đó không dễ dàng gì. Thường thì cha mẹ hay cảm thấy gần gũi đứa này hơn đứa kia vì hợp tính cách. Có nhiều con đồng nghĩa với việc sẽ có nhiều cuộc cãi vã, nhiều cơn thịnh nộ, nhiều mâu thuẫn hơn.

Cho dù bạn có một hay nhiều con thì cách thức để vượt qua những khủng hoảng đều giống nhau và bạn đều có thể áp dụng thành công các phương pháp, vì áp dụng cho một đứa con mà có tác dụng, thì tất nhiên là cũng sẽ có tác dụng với nhiều đứa khác, chỉ có điều khi thực hiện thì khó hơn một chút mà thôi.

Tình huống tranh giành của con cái mà ta rất hay gặp trong gia đình:

Lukas (5 tuổi) và Luise (7 tuổi) được bà tặng cho một quả bóng mới. Một lúc sau, chúng đã căng thẳng và tranh giành quả bóng.

Lukas: “Luise đã đẩy con, đồ ngu như bò.”

Luise: “Nó cướp quả bóng của con! Con cầm bóng trước mà.”

Hãy tưởng tượng, hai đứa là con của bạn. Bây giờ bạn sẽ làm gì?

- Bạn sẽ tìm hiểu cặn kẽ nguyên nhân, đứa nào gây rối trước và đứa nào có lỗi? Đó hoàn toàn không phải là ý kiến hay. Khi bạn đóng vai thám tử hay cảnh sát hoặc quan tòa sẽ có hiệu ứng ngược vì khiến con có cảm giác bất an. Cách này thường không phù hợp.

- Bạn sẽ mắng mỏ chúng: “Bọn con không thể hòa thuận với nhau được à? Lúc nào cũng chỉ cãi cọ nhau!” - và sau đó không làm gì cả? Đó cũng không phải là giải pháp tốt. Khi bạn chỉ nói mà không hành động thì lũ trẻ sẽ không để ý đến điều bạn nói.

- Bạn sẽ thét lên với giọng điệu mệt mỏi: “Chúng mày đúng là không thể chịu được! Không thể chơi với nhau quá 5 phút à. Để mẹ vứt quả bóng đi.” - và bạn đem quả bóng đi chỗ khác? Như vậy là bạn đã trừng phạt chúng nhưng điều đó lại không phải là hình thức giáo dục có ý nghĩa. Bọn trẻ không có cơ hội để tìm ra một cách giải quyết hợp lý và cảm thấy bạn đối xử với chúng không công bằng.

- Bạn sẽ tự nhủ: “Kệ cho chúng nó tự giải quyết với nhau.”- và rồi không can thiệp? Đó là điều không nên, vì đứa nào khỏe thì luôn thắng, như thế cũng không công bằng.

- Hay bạn sẽ nói nhẹ nhàng với con: “Thôi nào, hãy hứa là các con sẽ chơi vui vẻ với nhau.” - Bạn thật sự tốt bụng và dễ thương khi làm như vậy nhưng điều đó có lẽ sẽ không hiệu quả. Thiếu đi mất sự trừng phạt: Lũ trẻ không biết được sẽ có hình phạt thế nào nếu chúng tiếp tục tranh giành nhau quả bóng.

Vậy nên làm gì bây giờ?

Khi tất cả mọi biện pháp không có tác dụng thì còn có thể làm gì nữa? Làm sao cha mẹ có thể giải quyết mâu thuẫn một cách kiên định nhưng vẫn đảm bảo công bằng và cùng trẻ giải quyết? Trẻ càng lớn thì chúng càng dễ nghĩ ra được các cách giải quyết công bằng. Ngược lại, khi con càng nhỏ thì càng cần phải nhờ tới sự giúp đỡ như hỏi ý kiến của cha mẹ để tìm ra những hướng giải quyết.

Phương pháp sau có thể có hiệu quả

Mẹ: “Bây giờ hai đứa dừng ngay việc cãi cọ lại. Mẹ tin rằng hai con có thể hoàn toàn chơi vui vẻ với nhau. Liệu mẹ có phải nhốt mỗi đứa vào một phòng để các con bình tĩnh lại không - hoặc bây giờ cả hai con cùng mẹ thử nghĩ xem có thể giảng hòa như thế nào, đồng ý không?”

Luise và Lukas: “Không, bọn con không muốn về phòng. Bọn con sẽ suy nghĩ.”

Mẹ: “Các con sẽ chơi với nhau như thế nào để không tranh nhau quả bóng?”

Luise: “Thằng Lukas rất xấu tính! Nó luôn giật bóng của con.”

Lukas: “Không phải đâu! Con có bóng trước! Luise đã đẩy con.”

Mẹ: “Nếu các con cứ tiếp tục tranh cãi thì sẽ không giải quyết được gì cả. Các con có ý kiến nào tốt hơn không?”

Luise: “Con chơi một tiếng sau đó đến lượt Lukas. Mẹ xem đồng hồ để nhắc con nhé.”

Mẹ: “Sáng kiến của con rất hay nhưng mẹ nghĩ chỉ 10 phút thôi. Chúng ta sẽ tung đồng xu để xem ai chơi trước, được chứ?”

Lukas và Luise: “Được ạ.”

Mẹ: “Mẹ vui lắm vì hai con đã có cách làm rất hay.”

Tuy nhiên, nếu đã thống nhất mà các con vẫn không thực hiện được thì mẹ có thể phạt Lukas và Luise cách ly trong hai phòng khác nhau, sau đó lại tạo điều kiện cho chúng thỏa thuận một lần nữa. Nếu lần tiếp theo mà vẫn không có tác dụng thì hãy đem cất hẳn quả bóng đi. Cách này vừa dễ nhưng cũng vừa khó.

§ TỔNG KẾT

Những đứa trẻ cứng đầu thường chưa thể hiểu được điều

gì thực sự có ích cho chúng nhưng lại muốn làm theo ý mình. Những hành vi hung hăng, nóng nảy, hiếu chiến, phản kháng gây ra nhiều khó khăn trong quá trình giáo dục và tạo ra nhiều mâu thuẫn trong gia đình.

Giải pháp

⇒ **Trẻ có hành vi phản kháng**

- Hãy cho trẻ khả năng lựa chọn công bằng
- Sử dụng hình phạt hợp lí
- Phạt cấm túc và áp dụng phương pháp“4 câu hỏi”

⇒ **Trẻ có hành vi nóng nảy bất thường**

- Đừng quá nặng nề khi thấy con nóng nảy
- Không nên để ý quá nhiều vào thái độ bực tức của con
- Đưa ra các cách hòa giải
- Luyện tập cho trẻ cách giữ bình tĩnh khi nóng giận
- Lập kế hoạch theo dõi
- Lập kế hoạch khen thưởng
- Áp dụng hình phạt cách ly để giúp trẻ bình tĩnh lại

⇒ **Trẻ có hành vi hiếu chiến**

- Chấm dứt ngay hành động đó
- Nói chuyện bình tĩnh
- Tập cho con cách cư xử hòa nhã, thân thiện

- Tăng cường sự tự tin cho trẻ

⇒ **Khi trẻ mâu thuẫn với anh em ruột**

- Khuyến khích trẻ tự đưa ra cách giải quyết, khen ngợi khi trẻ có giải pháp hợp lý
- Để trẻ lựa chọn giữa việc đưa ra giải pháp hoặc chịu phạt
- Tập cho trẻ làm quen với các hướng giải quyết mâu thuẫn

⇢ Vượt qua khủng hoảng cùng với những trẻ **ưa hoạt động, thiếu tập trung**

Ưa hoạt động - thiếu tập trung Ưa hoạt động - thiếu tập trung

KHI CÁC ÔNG BỐ BÀ MẸ ĐƯA CON NHỎ đến phòng khám, tôi luôn rất kinh ngạc. Những đứa bé 2 tuổi cư xử khác hẳn nhau! Một số bé trong suốt giờ khám chỉ mê mải chơi với khối lắp ghép, xe hơi, bức tượng và truyện tranh. Cuối cùng, chỉ một số ít đồ chơi được thu dọn ngăn nắp. Ngược lại, một số bé khác lại có thể trò chuyện không ngừng nghỉ với mẹ hoặc cha trong suốt giờ khám,

Những đứa khác liên tục kéo mẹ hoặc cha, không muốn chơi với bất cứ thứ gì và muốn đi về ngay lập tức, đòi ăn hoặc uống hoặc quấy nhiễu. Bé không thích cha mẹ nói chuyện với một người nào khác. Bé từ chối chơi đồ chơi, hoặc chỉ xem qua một đồ chơi và liên tục đòi đồ chơi mới.

Đôi khi cũng xuất hiện một bé giống như "cơn lốc", vô cùng nghịch ngợm. Thoắt cái bé leo lên bàn làm việc, kéo rèm ra khỏi thanh đỡ, nghịch ổ khóa, tắt máy tính, lật tung giá sách. Hai phút sau, đồ chơi được đưa cho bé trước đó đã nằm mỗi chiếc một nơi trên sàn nhà.

Giờ khám với một đứa trẻ hay bám víu, rên rỉ trôi qua đã rất vất vả và còn vất vả hơn nhiều với một "cơn lốc"! Thật dễ hiểu, khi các ông bố bà mẹ cảm thấy căng thẳng và mệt mỏi phải không? Họ không chỉ bị trẻ đòi hỏi liên tục, mà còn lo lắng không biết sự việc sẽ tiếp tục thế nào. Từ năm mẫu giáo lớn, hay muộn nhất là khi bắt đầu đi học lớp 1, người lớn trông đợi rất nhiều điều ở trẻ như: Chúng có thể ngồi yên một chỗ trong một thời gian dài, biết chăm chú lắng nghe, tập

trung giải quyết bài tập, không bỏ cuộc khi thất bại và nhiều thứ khác nữa. Điều đó không thành vấn đề đối với những đứa trẻ dễ bảo, trầm tính và tập trung. Chúng sẽ làm được. Và bố mẹ không phải cố gắng nhiều về điều đó. Nhưng chuyện gì xảy ra với những đứa trẻ ưa chạy nhảy, luôn hứng thú với những cái mới lạ, luôn muốn có ai đó riêng bên mình hoặc chỉ đạt được ít điểm khi trả lời các câu hỏi ở phiếu câu hỏi trang 49 về chủ đề "Kiên nhẫn và tập trung"? Với những trường hợp như vậy, các bậc phụ huynh nên cư xử như thế nào? Họ sẽ chuẩn bị cho con trẻ đi học ra sao? Họ nên làm gì nếu những vấn đề ở trường còn nghiêm trọng hơn?

“Con không thể ngồi yên!”

Luôn hoạt động

GẦN ĐÂY, TÔI ĐƯỢC NGHE câu chuyện sau từ một người mẹ tại phòng khám:

“Làm sao có thể như vậy được? Ngài hãy nhìn vào đứa con 2 tuổi Silvio của tôi. Cu cậu chơi mới ngoan làm sao! Nó thật đáng yêu. Bây giờ, cháu có thể chơi một mình rất ngoan. Khi mới sinh, cháu đã nằm ngoan, cười nhiều, khua tay và chân, hoặc đơn giản là quan sát những gì đang xảy ra xung quanh mình. Khi nó chán đồ chơi nào, tôi chỉ cần cho nó một cái muỗng hoặc bất kỳ đồ vật khác, và nó lại có thể chơi ngoan trong 15 phút.

Với anh trai Fabian của cháu, mọi thứ đều khác hẳn. Bây giờ Fabian đã 6 tuổi. Vì nó mà tôi ở đây. Ngay từ đầu, nó đã khác hoàn toàn. Nằm ngoan ngoãn ư? Một chuyện khó tin! Fabian chỉ thích bồng bế, nếu không thì nó la hét. Chơi một mình - với nó là điều không thể? Hai vợ chồng tôi đã luôn phải thay nhau chơi với con. Như thế nó mới hài lòng. Ngủ ư - thật lãng phí thời gian! Đi ư? - tại sao lại đi, khi mà ta có thể chạy nhảy, trèo leo, nô đùa. Nó thường bị trầy xước và bị thương khi chạy nhảy - may mắn thay chưa bao giờ có điều gì nghiêm trọng xảy ra! Xây hoặc lắp một cái gì đó ư - thật phí thời gian, khi mà ta có thể đổ đồ chơi ra hoặc tháo dỡ hoặc ném chúng. Ngài có thể tưởng tượng được, căn phòng của nó trông sẽ như thế nào phải không? Ngồi yên ư? Chỉ khi xem tivi nó mới có thể ngồi yên trong chốc lát nhưng nó lại cắn móng tay. Nói nhỏ hoặc trật tự ư? Điều đó cũng chỉ xảy ra khi xem tivi. Còn không thì nó nói liên hồi, không cần biết có ai muốn nghe hay không. Tôi thường tự hỏi mình: Cái nút tắt nằm ở đâu trên người cái thằng nhóc này - hoặc ít nhất là nút “chuyển kênh”? Chuyện gì xảy với nó thế nhỉ? Tại sao nó quá khác biệt với em trai mình?”

➧ Tại sao con tôi không ngồi yên?

Bạn có thấy một vài chi tiết trong câu chuyện của bà mẹ kia khá quen thuộc, nó đã từng xảy ra với bạn phải không? Một đứa trẻ quá năng

động và luôn luôn vận động, như thể được truyền năng lượng từ một động cơ nào đó - một đứa trẻ như vậy có phải bị tăng động không, có phải là một "Zappelphilipp"[(1)] (đứa trẻ không thể ngồi yên) không? Nguyên nhân nào dẫn tới điều đó và bạn có thể làm gì?

Một câu hỏi về tính khí

Đáng ngạc nhiên rằng hai anh em trai cùng bố mẹ, cùng trưởng thành trong những điều kiện giống nhau, nhưng tính cách từ bé lại khác nhau hoàn toàn. Có phải chính bố mẹ là tác nhân làm cho con họ có đặc tính ồn ào, hay hiếu động không. Tôi cho rằng không phải. Một đứa bé hiếu động, ồn ào, hay có thể gọi là "đứa trẻ sức mạnh" như Fabian là một thử thách làm cho cuộc sống thường nhật sôi động và cũng không kém phần vất vả. Cá tính của cậu bé không phải là do lỗi của cha mẹ - ít nhất là biểu hiện bình tĩnh, điềm đạm của cậu em trai là công lao của họ. Hai cậu bé là hai cá thể riêng biệt khác nhau được sinh ra trên thế giới này.

Trong chương trước, chúng tôi đã giải thích lý do tại sao trẻ con hiếu động ít hay nhiều. Chờ đợi, suy nghĩ trước khi hành động, ghi nhớ hậu quả, suy nghĩ về tương lai, tuân thủ các quy tắc - để có thể làm được tất cả những điều đó trẻ cần một loại phanh bên trong - nội phanh, trẻ phải kìm nén làm cái điều mà chúng muốn thực hiện nhất lúc này. Và không phải đứa trẻ nào cũng có thể làm được như vậy. Một số trẻ không có loại "nội phanh" trong đầu thì đặc biệt hiếu động - tôi dùng hình ảnh này để giải thích cho trẻ dễ hiểu. Tương tự với hoạt động động cơ, hoạt động này cũng do não điều khiển. Có những đứa trẻ chạy loanh quanh như thể "bàn đạp ga" bị kẹt. Chúng có nhu cầu vận động lớn và hầu như không thể kiềm chế nó vì "nội phanh" của những đứa trẻ này không hoạt động tốt. Những đứa trẻ mà hầu như không thể chế ngự hành vi tăng động của mình như Fabian được xếp vào một thái cực. Một thái cực khác chính là những đứa trẻ như cậu em trai Silvio, thích ngồi yên và quan sát hơn là vận động, chúng hạn chế mọi hoạt động thể chất. Những đứa bé lười vận động sẽ giúp cha mẹ bớt căng thẳng hơn. Tuy nhiên từ góc độ sức khỏe, vận động quá ít có thể cũng là một vấn đề.

Vận động ngoài trời nhiều như trẻ

muốn - phương pháp **tốt nhất** cho những **đứa trẻ đặc biệt hiếu động**

Thực tế, một đứa trẻ không thể vận động quá nhiều được!

Điều gì thực sự tồi tệ, khi một đứa trẻ chạy, trèo leo, không chịu ngồi yên, luôn miệng nói, nhảy tưng tưng như một quả bóng cao su, thích nô đùa ở ngoài hơn là chơi ở trong nhà? Tôi nghĩ, trước hết đó không phải điều nghiêm trọng. Nó còn phụ thuộc vào hậu quả. Khi mà con bạn là đứa trẻ hiếu động nhưng đồng thời cũng thích yên tĩnh và sẵn sàng hợp tác (xem phiếu câu hỏi) thì phụ huynh hoàn toàn có thể thở phào và chấp nhận "đứa con không chịu ngồi yên" của mình cũng như cá tính của nó. Hãy cho trẻ càng nhiều cơ hội càng tốt để tha hồ nô đùa, tốt nhất là ở bên ngoài.

➧ Khi nào cha mẹ nên can thiệp?

Hoạt động thể chất dưới bất cứ hình thức nào cũng hữu ích. Như vậy là đủ - bạn không cần phải làm gì hơn. Vấn đề chỉ trở nên nghiêm trọng, khi có bất ổn kèm với những dấu hiệu nhất định xuất hiện.

Một vài đứa trẻ 2 hoặc 3 tuổi thích xếp chồng đồ đạc lên nhau, vì chúng thích leo trèo hoặc muốn mạo hiểm. Một số đứa thì thường xuyên chạy mất tích và dường như không thèm quan tâm đến việc liệu mẹ có tìm lại được chúng hay không. Nhiều đứa, cả những đứa trẻ lớn hơn, lại thường chạy ra đường mà không suy nghĩ gì cả hoặc trèo lên các cây cao có những cành cây yếu ớt, lắc lư, mà không để ý rằng làm cách nào để chúng có thể leo xuống một cách an toàn. Khi đi sát hàng rào và bụi cây gai, chúng không chỉ làm rách quần mà còn bị thương. Tôi biết một cậu bé 6 tuổi, trong một năm mà cậu ta phải khâu đầu năm lần.

Tránh nguy hiểm

Các bạn có thể làm gì khi con mình thích vận động nhưng lại không biết "tự lượng sức mình" vì thế mà thường xuyên bị thương hoặc tự gây nguy hiểm cho bản thân?

Nếu bạn có một đứa con như vậy, bạn phải đặc biệt chú ý đến sự an toàn của con. Trong những năm tháng đầu đời, bạn không được rời mắt khỏi nó. Khi con bạn lớn hơn một chút, hãy cân nhắc kĩ lưỡng, xem ở độ tuổi nào nó có thể ra ngoài một mình - đi xe đạp hoặc trượt patin. Trẻ đã thực sự chú ý đến giao thông chưa? Hãy nói với con một cách rõ ràng, nó chỉ được phép chơi trong phạm vi nào. Hãy thường xuyên kiểm tra, liệu con có nghe lời không. Hãy đưa ra những thỏa thuận có thời hạn rõ ràng. Nếu trẻ không làm đúng như thỏa thuận, bạn phải tạm thời thu nhỏ phạm vi chơi cho tới khi trẻ ngoan hơn, tôn trọng cam kết, trẻ sẽ nhận được một cơ hội mới. Đừng lo lắng, bạn không phải là "quá nghiêm khắc", ngay cả khi trẻ phản đối kịch liệt. Bạn đang hành động một cách có trách nhiệm.

ĐẶT TAY LÊN TRÁI TIM!

Con của bạn thế nào?

- Có thường bị thương khi chạy nhảy hoặc leo trèo không?
- Có thường xô đẩy mạnh hay động tay động chân với những đứa trẻ khác không?
- Có hay bất cẩn làm hỏng đồ đạc không?
- Sự tăng động của bé có gây ảnh hưởng xấu đến mọi người xung quanh không?
- Trẻ có cư xử chống đối?

Nếu con có càng nhiều biểu hiện trên thì càng cần sự hỗ trợ của bạn nhiều hơn. Sau đó, bạn phải đóng vai trò như một cái phanh cho con, bởi vì không thể tự làm tốt được.

"Hiếu động" không tồn tại riêng lẻ

Trẻ em hiếu động thái quá cũng thường cư xử vừa phản kháng, vừa bốc đồng. Đó là sự kết hợp không hề hiếm gặp. Con bạn cũng giống như vậy phải không? Nếu thế, bạn hãy cân nhắc xem điều gì khiến

bạn căng thẳng hơn? Chạy lung tung - hay là sự đấu tranh chống lại các quy tắc và nghĩa vụ, điều thường gắn liền với việc nổi cơn thịnh nộ và hành vi bạo lực? Có thể nói thông qua những trò nghịch của mình, trẻ bốc đồng sẽ nhanh nhẹn hơn. Điều thực sự khiến bạn căng thẳng chính là hành vi chống đối. Hành vi như vậy có tác động gì, bạn cũng có thể xem lại ở phần trước.

? GIẢI PHÁP

Điều đó quan trọng trong việc cư xử với những đứa trẻ hiếu động

Bạn có thể làm gì khi con không thể tự đánh giá sức mạnh của mình và cư xử một cách "thô bạo" với những đứa trẻ khác?

Điều này thường gặp ở những trẻ nhỏ dưới 3 tuổi và trẻ bắt đầu đi mẫu giáo. Những đứa trẻ đầy cá tính thường có ý định tốt khi muốn chạm vào bạn bè. Nhưng ý định đó thường không thành công. Chúng muốn ôm nhẹ nhàng nhưng lại thực hiện một cách mạnh mẽ khiến đối phương bị đau. Một cái vỗ chào đón thân thiện lại như xô đẩy đối phương. Khi đối phương bắt đầu khóc, những đứa trẻ đầy cá tính kia cảm thấy bối rối, không hiểu tại sao hành động chúng nghĩ là nhẹ nhàng, thân thiện lại khiến những đứa trẻ khác phản ứng như vậy. Mắng mỏ và buộc tội trẻ khi đó không mang lại hiệu quả gì.

Chỉ có một giải pháp, chính là làm mẫu cho trẻ xem. Hãy chỉ cho con cách làm chính xác và hãy yêu cầu bé bắt chước: vuốt ve, chào và ôm một đứa trẻ khác như thế nào - hãy làm cùng con tất cả các kĩ năng đó. Trẻ nhỏ luôn yêu thích các trò chơi đóng vai. Bạn hãy tận dụng tối đa phương pháp này.

Con bạn thiếu cẩn thận, thường xuyên làm hỏng đồ?

Ở một mức độ nào đó, bạn phải chấp nhận điều này. Vì ở

đâu có trẻ con, ở đó đồ vật hỏng, đó có thể là những cái ly vỡ, ghế sô-fa bị bôi bẩn, điều khiển bị vỡ hay là những cái ghế lung lay do bị đổ nhiều lần. Đấy là tôi chưa muốn nói đến những món đồ chơi, một vài giờ sau khi bóc ra bị bỏ phế hoặc đột nhiên không còn nguyên vẹn.

Hãy kiềm chế phê phán sự vụng về của con trẻ. Tốt hơn hết là bạn nên cố nhắc nhở một cách rõ ràng, khi mà mọi việc chưa xảy ra: “Con nên cầm chặt cái cốc nhé!” - “Hãy cẩn thận” - “Chú ý cái ghế” - “Chậm thôi” - “Để cái điều khiển xuống đi con”. Trẻ tăng động thường bị điều chỉnh sang chế độ “lái tự động” trong khi chúng khua chân múa tay. Bản thân trẻ không tự nhận thấy trẻ đang mò mẫm cái gì hoặc chúng lắc lư bằng cái gì. Nhưng trẻ thức tỉnh từ sự vô thức khi được gọi bằng tên của mình, đặc biệt là khi người khác chạm nhẹ vào vai trẻ.

Nếu bạn hoặc cả gia đình bị ảnh hưởng tiêu cực từ tính hiếu động này?

“Ngồi yên!”, “Giữ trật tự!”, “Yên lặng!” **Điều đó khó đến vậy sao?** Đối với một số đứa trẻ điều đó gần như là không thể. Chúng phải nói nhiều hơn, vận động nhiều hơn những đứa trẻ khác thì mới cảm thấy thoải mái. Vì thế, bạn chỉ nên thực sự kiềm chế trẻ khi sự hiếu động làm phiền người khác. Bằng cách này, bạn có thể chấp nhận trẻ với cá tính đặc biệt vốn có của mình - và đồng thời dạy cho trẻ phải tuân theo quy tắc nhất định và quan tâm tới nhu cầu của người khác. Hãy tham khảo các câu ví dụ dưới đây:

- “Vậy bây giờ tới lượt bố/mẹ kể chuyện nhé.”
- “Bây giờ bố/mẹ cần nghỉ một chút. Chiều hôm nay nói chuyện tiếp nhé.”
- “Khi ăn, tất cả chúng ta phải trật tự.”
- “Trước hết, con phải dọn chỗ đồ chơi này ngăn nắp đã. Rồi bố/mẹ sẽ đưa cho con đồ chơi khác.”

Những thông điệp như vậy không chứa đựng đánh giá tiêu cực, vì vậy trẻ có thể tiếp nhận dễ dàng hơn. Trẻ hoạt động không ngừng khiến cha mẹ cảm thấy khó chịu. Nhưng nếu đánh giá một cách trung thực, bạn có thực sự bị tổn hại qua đó không? Đây được gọi là khoan dung. Đối với những đứa trẻ đủ lớn, tôi khuyên bạn cho chúng nhai kẹo cao su không đường như một cách luyện tập "vận động thường xuyên". Việc nặn đất sét, tạo đủ các thứ hình cũng là một phương pháp hỗ trợ tốt, đặc biệt cho những trẻ hay cắn móng tay. Chỉ nói: "Cứ để đấy" không phải là cách hữu hiệu. Bé cần một phương pháp thay thế, bất cứ trò gì cho phép chúng được vận động.

“Con không thể tập trung!”

Phân tán thay vì tập trung

TĂNG ĐỘNG không phải là một vấn đề lớn. Nhưng nó không bao giờ tồn tại đơn lẻ. Hành vi bốc đồng, chống đối chỉ là một biểu hiện của tăng động. Tăng động thường xảy ra cùng với vấn đề về khả năng tập trung, chẳng hạn như dễ bị phân tán. Trong mỗi vấn đề đều tồn tại một vấn đề tiềm ẩn khác nữa.

Các bậc cha mẹ thường than thở: “Tôi bị điên mất thôi”, khi con họ bị đồng thời tăng động, cư xử bốc đồng - chống đối, khả năng chịu đựng và tập trung kém.

➧ Thiếu “nội phanh”

Ba vấn đề nêu trên không xảy ra cùng nhau một cách ngẫu nhiên: chúng đều liên quan tới nhau. Tăng động và bốc đồng có liên quan đến việc thiếu một cái “nội phanh”, hay có nhưng hoạt động kém. Điều này có thể làm bạn ngạc nhiên: Khả năng dễ bị phân tán và thiếu tập trung có cùng nguyên nhân.

Điều gì xảy ra khi một người nào đó chăm chú và tập trung? Chúng ta hãy xem tình huống mà tôi trải nghiệm. Có lẽ, bạn cũng ở vào tình thế tương tự như thế rồi.

Chủ nhật, một chiều cuối hè rực nắng, bầu trời xanh khác lạ, các quán bia và quán kem chật kín những con người vui vẻ. Giá mà bây giờ tôi được ở bên ngoài và tận hưởng những tia nắng rực rỡ cuối ngày. Thay vào đó, tôi đang ngồi trước máy tính trong văn phòng và cố gắng tập trung viết cuốn sách này. Tại sao tôi làm điều này? Và có điều gì thú vị không? Tôi thừa nhận, tôi đang rất muốn bỏ lại mọi việc trong văn phòng này, để lắc lư trên chiếc xe đạp phóng vào rừng. Tôi phải kìm nén thôi thúc này hoặc ít nhất là trì hoãn lại, nếu không tôi không thể tiếp tục làm việc. Tất cả mọi thứ khác có thể khiến tôi mất tập trung, chẳng hạn như nhìn ra cửa sổ, tôi cũng phải kiềm chế. Để được như vậy, tôi cần một cái “nội phanh” mạnh mẽ. Và có vẻ như nó đang hoạt động tốt. Nhưng tôi đã làm thế nào?

Nghệ thuật tập trung

Trước khi có thể rời khỏi văn phòng, bộ não của tôi bật một loại "tín hiệu dừng". Điều này cho tôi thời gian để độc thoại nội tâm: "Bạn đã quyết định viết một cuốn sách. Ngày nộp bản thảo đã được hạn định. Bạn muốn tuân thủ thời hạn phải không? Ngoài ra, việc viết lách cũng vui đấy chứ, thừa nhận đi!" Tôi đã bị thuyết phục. Tôi dừng lại ở đây và tiếp tục viết một cách tập trung và liên tục.

Ai muốn cống hiến hết mình và tập trung vào một công việc hoặc nhiệm vụ nào đó, họ phải có khả năng kiềm chế những điều thú vị hấp dẫn và gây mất tập trung. Điều này ảnh hưởng như nhau đối với mọi đối tượng, không kể người lớn hay trẻ em. Tuy nhiên, theo lôgic thì việc này rất dễ áp dụng với một hoạt động do mình tự chọn và mang lại cho mình niềm vui, ngược lại rất khó áp dụng với một hoạt động nhàm chán và bị người khác bắt buộc.

Trẻ em bị hấp dẫn bởi những việc thú vị

Mọi trẻ em đều có thể tập trung khi chúng nhiệt tình với việc đó. Điều này cũng đúng đối với người lớn. Chúng ta có thể quên đi tất cả mọi thứ xung quanh mình, hoàn toàn đắm chìm vào một công việc hiện tại - đó có thể là một trò chơi, một môn thể thao, hay giải quyết một nhiệm vụ khó khăn nào đó. Nơi nào có niềm đam mê và sự thích thú, nơi đó có sự tập trung. Niềm đam mê mang lại cho ta cảm giác dễ chịu. Trong trường hợp tốt nhất đó là khiến ta cảm thấy hạnh phúc. Khi đó, sự mất tập trung sẽ bị đánh bại.

Ngược lại, nếu đây không phải là mối quan tâm của chúng ta, nếu chúng ta phải hoàn thành một nhiệm vụ nhàm chán, thì lại khác: Cố gắng hết mình, sẵn sàng tiếp nhận sự mất tập trung và làm bất cứ điều gì khác thú vị hơn những gì chúng ta đang bị ép buộc phải làm. Trong trường hợp này, "nội phanh" bắt buộc phải hoạt động rất tốt. Tuy nhiên, với mỗi đối tượng thì phanh lại có mức độ riêng. Hơn nữa, có sự khác biệt đáng kể giữa trẻ em cùng tuổi - và giữa người lớn. Thông qua các câu hỏi ở trang tiếp theo, bạn có thể biết được khả năng tập trung của riêng bạn như thế nào.

Hào hứng và **thích thú tập trung** vào hoạt động hơn

Sự chú ý và tập trung của bạn ở mức độ nào?

Xin vui lòng đọc qua các câu hỏi và đưa ra câu trả lời trung thực.

⓪①②③ Khi đọc, tôi xao nhãng

⓪①②③ Tôi bắt đầu với một công việc và sau đó chuyển sang một việc ít quan trọng hơn

⓪①②③ Tôi trì hoãn những việc khó khăn

⓪①②③ Tôi không nắm vững tài chính của mình

⓪①②③ Tôi khó đến đúng giờ

⓪①②③ Tôi làm một số việc nhưng sau đó tôi quên luôn

⓪①②③ Tôi gặp khó khăn khi lên kế hoạch cho một ngày

⓪①②③ Tôi thấy khó khi phải chú ý lắng nghe tại một cuộc họp, một buổi thuyết trình hay tin tức thời sự

⓪①②③ Tôi tìm kiếm đồ dùng hàng ngày bởi vì đã đặt nó không đúng chỗ

⓪①②③ Tôi thấy khó đưa ra quyết định

⓪①②③ Tôi thấy khó giữ nhà cửa ngăn nắp

⓪①②③ Nếu tôi phải hoàn thành nhiều việc cùng một lúc, tôi cảm thấy stress vì bị yêu cầu quá cao

---

⓪ chưa bao giờ hoặc gần như chưa bao giờ

① thỉnh thoảng

② thường xuyên

③ rất thường xuyên

Bạn được càng ít điểm thì "nội phanh" của bạn hoạt động càng tốt. Nếu ít hơn 15 điểm, có thể bạn không có vấn đề với sự chú ý và tập trung. Bạn được 15 - 25 điểm thì có thể bạn bắt đầu gặp vấn đề với việc tập trung. Nếu nhiều hơn 25 điểm, bạn - và đối tác của bạn - có lẽ cần một chút hài hước và nhiều sự tự tin để có thể tồn tại trong cuộc sống hàng ngày. Ưu điểm là bạn có thể hiểu và chấp nhận trẻ tốt hơn nếu trẻ hoạt động không ngừng nghỉ và không tập trung.

➧ Sự chú ý “nửa vời”

Có lẽ bạn cũng thuộc vào nhóm người trưởng thành có sự chú ý và tập trung “nửa vời”: Trong công việc chính, bạn biết sắp xếp và tập trung cao độ, nhưng những công việc vặt ở nhà lại trở nên quá tải với bạn. Khi công việc của bạn mang lại niềm vui hoặc bạn là người thành công hoặc bạn kiếm được rất nhiều tiền, hoặc có tất cả những điều đó, thì mọi thứ diễn ra dễ dàng. Khi bạn là một “nhà quản lý gia đình” chỉ trông coi việc nhà và chăm sóc con cái, thì ngược lại bạn sẽ thấy khó khăn. Bởi vì công việc này không hứa hẹn đem lại tiền bạc cũng không có thành công lâu dài. Lau nhà, mua sắm, mặc quần áo cho trẻ, nấu ăn, dọn dẹp - thật không dễ dàng để cống hiến cho các hoạt động này với sự chú ý và tập trung liên tục.

Thậm chí ở trẻ em cũng có sự phân tâm như vậy. Mô hình “chiếc hộp-giáo-dục” được trình bày ở chương đầu tiên rất phù hợp trong bối cảnh này. Những gì con muốn làm và muốn tự mình làm đều thành công tuyệt vời. Nhưng nếu trẻ cần làm hoặc phải làm một cái gì đó thì dường như một số giác quan sẽ trì trệ lại.

Một ví dụ: con của bạn hoạt động không ngừng nghỉ, không thể tập trung vào bất cứ việc gì - và mong muốn mẹ chơi với mình. Nhưng bạn phải làm việc nhà và yêu cầu trẻ tự chơi một lúc, ví dụ như chơi Lego. Trẻ ép buộc phải chơi một mình và không lắp ghép được gì cả. Hoàn toàn ngược lại, nếu con bạn tự chơi đồ chơi thay vì phải dọn dẹp: Khi đó những miếng Lego sẽ trở thành điều thú vị nhất trên thế giới với trẻ.

“Con muốn - hay con phải”

Mỗi trẻ em đều có thể tập trung, chừng nào trẻ được phép ở trong “hộp-con-muốn”. Một số trẻ em còn cảm thấy việc ra khỏi “hộp-con-muốn” rất khó khăn. “Nội phanh” vận hành càng kém, thì việc thoát khỏi hộp càng khó thành công. Trong trường hợp nghiêm trọng thì cha mẹ phải lôi trẻ ra và ép trẻ vào “hộp-con-phải”. Tuy nhiên, bằng cách đó, vấn đề vẫn chưa được giải quyết. Ý nghĩ thôi thúc của trẻ trở về “hộp-con-muốn” rất lớn. Sự mất tập trung giống như một thỏi nam châm. Sự chú ý và tập trung không diễn ra một cách đơn giản. Điều này luôn tạo ra hậu quả đối với việc giáo dục trẻ hàng ngày. Với

mỗi độ tuổi của trẻ thì sẽ có một cuộc khủng hoảng tương ứng cần phải vượt qua.

➧ Một chuyến du ngoạn nhỏ vào khoa học

Trẻ em khác nhau từ khi sinh ra. Chiều cao, màu tóc, hình dáng và màu mắt - đó chỉ là một vài ví dụ - đều là do Gen di truyền. Trẻ em cũng khác nhau về những tài năng đặc biệt của mình. Không phải đứa trẻ nào cũng có thể trở thành bậc thầy violin, cầu thủ bóng đá hàng đầu hoặc giáo sư vật lý. Mặc dù với sự khuyến khích tối ưu, trẻ có thể đạt được nhiều điều, nhưng những yếu tố bẩm sinh sẽ ít nhiều ảnh hưởng đến trẻ.

Tương tự, trẻ cư xử bằng "nội phanh". Khả năng trì hoãn hoặc kiềm chế phản ứng được di truyền rất cần thiết cho việc tự chủ và tự kiểm soát cũng như cho sự chú ý và tập trung.

Trong những năm gần đây, nhiều nhà khoa học đã nghiên cứu mối quan hệ giữa tự kiểm soát và một vài chức năng não bộ nhất định. Russell Barkley, Giáo sư thần kinh học và tâm thần học tại Đại học Massachusetts, là một trong những nhà khoa học có uy tín và có ảnh hưởng nhất trong lĩnh vực này. Barkley đưa ra giả thuyết rằng "nội phanh" là một đặc điểm quan trọng để phân biệt người này với người kia. Nó được điều khiển từ phần phía trước của não, được gọi là vỏ não trán - ổ mắt. Barkley đặc biệt nghiên cứu trẻ em và người lớn, mà ở họ sự bốc đồng, tăng động và sự khó tập trung biểu hiện như nhau. Người ta đề cập đến sự rối loạn khi nhắc tới 3% đến 5% dân số có "nội phanh" hoạt động kém nhất. Và sự rối loạn này có một cái tên đã trở nên phổ biến, đó là "hội chứng rối loạn tăng động giảm chú ý" viết tắt là AD hay ADHD. Ở những người này, các nhà khoa học chứng minh rằng, một số vùng não nhất định ít hoạt động hơn và hoạt động trao đổi chất diễn ra ít hơn so với bình thường. Các nhà khoa học của Barkley cho biết - sự khác biệt lớn từ 70-90% không xuất phát từ giáo dục mà là yếu tố bẩm sinh.

Những điều từ lý thuyết của Barkley mà bạn tìm thấy trong cuốn sách này là: Không phải mọi khủng hoảng và vấn đề với trẻ là do lỗi giáo dục. Cha mẹ không có lỗi trong tất cả mọi vấn đề. Bởi vì thiên tính của đứa trẻ cũng đóng một vai trò quan trọng.

Ở những người mắc **AD**, **“nội phanh”** hoạt động **cực kém**

“Nội phanh” bẩm sinh liên quan đến tính thường xuyên và mức độ của khủng hoảng giáo dục. Nó hoạt động càng kém thì những hành vi bốc đồng, tăng động hoặc mất tập trung sẽ xuất hiện càng sớm. Cha mẹ cũng có thể mắc phải, bởi vì “nội phanh” được di truyền.

Cuốn sách này không đề cập đến chứng rối loạn AD. Từ một vài năm nay, chủ đề này đang được thảo luận sôi nổi trên truyền hình và trong rất nhiều ấn phẩm. Đó là một vấn đề phổ biến và nó tồn tại trong tất cả các nền văn hóa. Trong xã hội của chúng ta ngày nay, trẻ hiếu động ngày càng gia tăng. Có rất nhiều lý do. Chỉ bác sĩ có kinh nghiệm hoặc nhà trị liệu trẻ em mới có thể chẩn đoán và điều trị AD. Nhưng không chỉ những trẻ thực sự mắc AD mới gặp khó khăn đặc biệt với “nội phanh”. Nhiều trẻ em có “nội phanh” hoạt động không quá kém, chỉ dưới mức trung bình, cũng gặp khó khăn. Điều này ảnh hưởng ít nhất từ 20 đến 30% tới tất cả trẻ em. Trẻ chưa bị mắc “chứng rối loạn” không cần liệu pháp nào và chắc chắn không cần thuốc. Thứ chúng cần là cha mẹ phải bình tĩnh và không rơi vào khủng hoảng.

➧ Vấn đề tập trung ở trẻ em đến 4 tuổi

Vài năm trước, tôi cùng bác sĩ nhi khoa - Tiến sĩ Morgenroth - thực hiện một cuộc khảo sát tại phòng khám của ông. Trong những nghiên cứu thử nghiệm có trên 300 cha mẹ được hỏi, hành vi nào của con cái làm họ đặc biệt mệt mỏi. Câu trả lời “Con tôi muốn được hoạt động liên tục” chiếm 20% đến 25%.

Tôi đã làm quen với Linda từ khi cháu 3 tuổi. “Cháu không cho chúng tôi thở” người mẹ kiệt sức phàn nàn. “Tôi đã từ bỏ sự nghiệp của mình để toàn tâm toàn ý lo cho cháu. Cháu nhận được rất nhiều sự quan tâm từ tôi! Tôi đọc truyện, chơi trò chơi thủ công với cháu, cho cháu làm việc nhà. Nhưng với cháu như thế không bao giờ là đủ. Khi tôi làm việc nhà, khi tôi muốn uống một tách cà phê hoặc gọi điện thoại, cháu ngay lập tức nhõng nhẽo bám chân váy mẹ. Bây giờ, tôi căng thẳng đến mức không muốn chơi với cháu nữa. Và một điều nữa: cháu không chịu tự làm bất cứ việc gì. Tất cả mọi thứ khiến cháu

thấy khó khăn, cháu từ bỏ luôn. Thay vào đó, cháu muốn được tôi phục vụ, ví dụ như mặc quần áo. Thậm chí, tôi còn phải xúc cơm cho cháu ăn. Nếu tôi không làm cháu sẽ khóc ngay lập tức."

Cha của Linda nói thêm: "Ngay sau khi tôi bước vào nhà, tôi phải chơi nhiệt tình với cháu, nếu không cháu lại giở trò. Trò chơi đóng kịch với búp bê và thú nhồi bông là trò cháu yêu thích nhất. Tôi thực sự rất thích chơi trò đấy. Nhưng cháu không chơi đúng cách. Tôi gần như là độc thoại. Cháu chỉ muốn được đóng vai - và khi đó mọi thứ đối với cháu đều ổn. Ghép hình hoặc trò chơi có quy tắc hay luật chơi, cháu đều từ chối. Điều tồi tệ nhất là khi cả ba chúng tôi chơi cùng nhau: cháu không thể chịu được, nếu tôi muốn trao đổi với vợ tôi chỉ một vài từ, nhất là khi cháu ngồi trên đùi tôi hoặc vợ tôi."

Cha mẹ Linda đã rất mong đợi đứa con đầu lòng. Nhưng họ đã không tưởng tượng nổi những gì mình phải trải qua. Thay vì một cuộc sống gia đình hài hòa thì giờ đây là sự căng thẳng nuôi dạy con cái thường xuyên xảy ra - dẫn đến vợ chồng căng thẳng với nhau. Linda thường nhận được tất cả thứ cháu muốn. Nhưng đó liệu có phải thứ cháu đã cần? Nhu cầu của cha mẹ ít được quan tâm. Cả bố mẹ của Linda đều cảm thấy mệt lử và kiệt sức. Họ trở nên cáu gắt với nhau.

Nếu cha mẹ nghĩ như vậy là quá tốt

Tại sao Linda không thể bắt đầu với chính bản thân mình? Dường như những đứa trẻ như bé được sinh ra đã không có khả năng biết chơi một cách kiên trì và thích thú với các trò chơi. "Chức năng tự điều chỉnh" của trẻ - một thuật ngữ khác chỉ "nội phanh" - hoạt động không tốt. Do đó, trẻ luôn đòi hỏi mãi một việc: "Chơi với con! Quan tâm tới con! Có cả hai là tốt nhất! Và phải chuẩn xác theo ý muốn của con. Cha mẹ Linda đã nghĩ: "Cháu không thể chơi một mình. Cháu cần chúng tôi. Vì vậy, chúng tôi chơi với cháu, và luôn luôn vậy."

Thật không may, cách hành xử này khiến tất cả các bên liên quan đều mệt mỏi:

- Cha mẹ Linda từ bỏ nhu cầu riêng của mình. Và điều đó làm họ không thoải mái. Mối quan hệ với Linda bị tổn hại. Cha mẹ cảm giác có một "đứa con bất hiếu" và tự coi mình là kẻ thất bại. Rất tiếc, họ lại đổ những việc được cho là lỗi lầm đấy cho nhau. Điều

này làm cho tất cả mọi thứ càng thêm khó khăn hơn và nó ảnh hưởng mạnh tới mối quan hệ vợ chồng.

- Linda không bao giờ hài lòng. “Một lúc nào đấy cháu cũng phải hài lòng, nếu chúng tôi dành cho cháu nhiều sự quan tâm” - Hy vọng này là không tưởng. Nếu bạn theo dõi kĩ bạn cũng có thể hiểu. Cả mẹ và cha đều không thể dành cho con sự quan tâm cả ngày với sự kiên nhẫn và thân thiện mãi được. Mặc dù ít nhất một trong hai người thường xuyên quan tâm đến cháu, nhưng thường pha chút mệt mỏi, khiên cưỡng. Linda cảm thấy rõ điều này. Vì thế, cô bé càng cố gắng hơn để có được sự quan tâm của cha mẹ. Vì Linda không có khả năng chú tâm làm gì đó lâu nên cô bé thực sự cần được tập luyện. Vì cha mẹ luôn luôn đáp ứng ngay yêu cầu “Chơi với con” của bé nên ít còn dành thời gian cho nhau. Ở đây kết hợp hai điều kiện không thuận lợi: Linda có ít năng lực tự hoạt động và cha mẹ của bé xử lý việc này cũng không tốt. Vì thế, Linda áp dụng cách này ngày một tốt hơn để bảo đảm sự chú ý của cha mẹ.

Học thông qua thực hành

Bạn hãy thử một lần so sánh Linda với một đứa trẻ không thể chạy tốt vì yếu cơ chân. Nếu cha mẹ của đứa trẻ nói: “Đứa con tội nghiệp của chúng tôi khó có thể làm được. Vì thế chúng tôi bế cháu hoặc đẩy cháu trên một chiếc xe lăn” - hoặc: “Chạy đối với con chúng tôi khó khăn hơn so với người khác. Để cơ bắp của cháu mạnh mẽ hơn, cháu phải chạy càng nhiều càng tốt”, thì bạn sẽ nghĩ sao?

Chỉ có thể **học** bằng cách **thực hành**, chứ không thể học bằng cách **né tránh**

Mặc dù không phải bất kỳ việc học nào cũng đưa đến một kết quả hoàn hảo, nhưng bạn luôn có thể đạt được sự tiến bộ.

➧ Bạn có thể giúp con thế nào?

Những đứa trẻ như Linda có thể học cách tự chăm sóc và kiên trì với một việc nào đó bằng cách nào?

Xây dựng sự tự tin

Hãy giúp trẻ trở nên mạnh mẽ. Dành cho trẻ sự quan tâm, tạo cho trẻ sự can đảm và hỗ trợ trẻ ngay khi trẻ cư xử tích cực theo bất kỳ cách nào. Phương pháp "cái kẹp giấy" được mô tả ở phần trước cũng rất hữu ích ở đây. Không xao nhãng trẻ trong mọi trường hợp, ngay cả khi trẻ tự chơi một mình! Hãy thể hiện ngay sự quan tâm tới trẻ sau khoảng thời gian ngắn. Bạn hãy nhìn trẻ, thể hiện sự công nhận của bạn và hỏi trẻ xem liệu bạn có được phép chơi cùng không. Con bạn sẽ hoàn toàn ngạc nhiên. Bạn hãy khen ngợi những gì trẻ làm. Tự hào về ý tưởng trò chơi của mình là cách tốt nhất để trẻ tin hơn vào khả năng của mình.

Lập kế hoạch thời gian chơi cố định

Thời gian chơi chung cố định có thể đưa vào hoạt động hàng ngày như thói quen. Khoảng thời gian sau khi ăn trưa và thời gian trước khi đi ngủ là rất thích hợp. Bạn có thể đặt thời gian chơi chung với trẻ hàng ngày. Phân chia thời gian sao cho đầu tiên bạn chọn một cái gì đó, sau đó đến lượt con của bạn. Trong thời gian "của bạn", bạn có thể dẫn dắt trẻ vào trò chơi cần sự chú ý và tập trung nhiều hơn một chút, chẳng hạn như ghép hình, truyện tranh hoặc trò chơi quy tắc đơn giản. Nếu đến lượt trẻ chọn, bạn cũng cùng làm mọi thứ trẻ đề xuất, ngay cả khi bạn không hứng thú lắm.

Nửa giờ chơi nhiệt tình với trẻ còn giá trị hơn ba tiếng chơi với trẻ một cách hời hợt và khó chịu! Tất nhiên, bạn cũng có thể lựa chọn thời gian chơi khác. Nhưng ít nhất nên có một thời gian chơi cố định mỗi ngày cùng con.

Giao nhiệm vụ cho trẻ!

Trẻ em dưới 4 tuổi đã có thể đảm nhận những nhiệm vụ nhất định. Tùy thuộc vào độ tuổi trẻ có thể tự ăn uống, đi vệ sinh, ít nhất là thỉnh thoảng tự cởi và mặc quần áo, treo áo khoác, thu dọn đồ chơi, lấy một vật nào đó cho mình, dọn bàn. Bạn hãy tin rằng trẻ sẽ làm được tất cả những gì trẻ có thể làm một mình. Nhiều trẻ em muốn tự mình làm mọi việc.

? GIẢI PHÁP

Bạn có thể hướng dẫn trẻ tự làm

- Chọn một hoạt động bạn có thể tạm ngừng được. Bạn có thể tạm ngừng công việc trong khoảng thời gian ngắn cố định, ví dụ mười phút, sau này bạn có thể dần dần kéo dài thêm. Hãy nói với trẻ rõ ràng những gì bạn cần làm và bạn không muốn bị quấy rầy vào lúc này.

- Hỏi trẻ muốn làm gì trong thời gian này, hoặc bạn gợi ý cho trẻ.

- Quan tâm tối đa tới công việc của bạn.

- Nếu trẻ để bạn yên, sau khoảng thời gian ngắn, bạn nói lời cảm ơn trẻ vì điều đó, ban đầu có thể chỉ 1, 2 phút một lần, sau đó cứ 5 phút một lần.

- Nếu trẻ vẫn làm phiền bạn, bạn vẫn cứ tiếp tục làm việc. Thỉnh thoảng nói với trẻ rằng bạn sắp xong việc rồi, ví dụ: “Bây giờ mẹ phải gọt hết vỏ khoai tây đã.” Bạn không được la mắng trẻ.

- Bạn có thể nhẹ nhàng khoan dung cho sự mè nheo của trẻ. Nếu trẻ rất quấy khiến bạn không thể tiếp tục làm việc, thì bạn hãy tạm nghỉ.

Một số trẻ phải được cha mẹ hướng dẫn kiên nhẫn và tận tình. Có thể ban đầu trẻ phản ứng - nhưng tất cả trẻ em đều muốn có cảm giác mình là người quan trọng và mình làm được một thứ.

Chúng ta chưa thể yêu cầu trẻ em dưới 4 tuổi cần mẫn chơi một mình trong phòng. Một đứa trẻ ở độ tuổi này thực sự vẫn cần sự gần gũi của cha mẹ hoặc ít nhất là nghe được tiếng hoặc nhìn thấy bố mẹ. Trong khung an toàn này, bạn có thể luyện tập cho trẻ không làm phiền khi bạn đang làm việc.

➧ Vấn đề tập trung ở trẻ em lứa tuổi mầm non

Chừng nào một đứa trẻ vẫn chưa đi học, chừng đó các vấn đề còn có giới hạn. Ở lớp mẫu giáo, các em thường được lựa chọn những gì mình muốn làm. Trẻ có thể tránh các hoạt động mình không thích một cách dễ dàng với lý do "Thật nhàm chán!". Tô màu, gấp hay cắt, dán hình bằng dụng cụ - trẻ nào không muốn thì cũng không cần phải làm. Quan sát kỹ, lắng nghe, ghi nhớ một cái gì đó, học thuộc lòng bài thơ ngắn và bài hát, thảo luận về những chủ đề hàng ngày, âm thanh, tiếng động và con số hoặc số lượng - Có phải tất cả những hoạt động ấy đã hoặc đang diễn ra tại trường mẫu giáo của con bạn không? Ngay cả các nhà hoạch định chính sách giáo dục bây giờ cũng hiểu rằng, đấy là một mớ lộn xộn. Sau đó, tất cả mọi thứ sẽ tốt hơn. Bạn có thể dài cổ chờ đợi nếu con hiện nay mới ở độ tuổi mầm non.

Khơi dậy sự hào hứng

Theo bạn thứ gì có thể là công cụ giúp cho một đứa trẻ có thể tập trung tốt nhất? Câu trả lời rất đơn giản: hào hứng, vui vẻ, thích thú. Ngay cả những trẻ em kém tập trung cũng có thể làm bất cứ điều gì nếu chúng muốn. Nhưng trẻ không dành thời gian tự làm mình hào hứng bằng những cuộc độc thoại nội tâm. Do đó, những gì không thực hiện ngay được, trẻ sẽ không muốn cố gắng làm. Vì vậy, trẻ cần người khác khơi dậy sự hào hứng và thích thú cho trẻ. Thể thao, âm nhạc, nấu ăn, khiêu vũ, ngôn ngữ, đồ thủ công, con số, nghệ thuật, động vật - mọi đứa trẻ đều hào hứng với một thứ gì đó. Ý tưởng dễ dàng bật ra nhất từ người có hứng thú. Vì vậy, đầu tiên hãy giao cho trẻ làm những việc mà chúng thích. Hát, đọc, sơn, thủ công, chơi bóng đá, kể chuyện về vũ trụ hoặc nướng bánh - làm việc bạn đam mê sẽ giúp bạn trở thành một giáo viên tốt. Khía cạnh này của giáo dục thực sự thú vị! Bạn thậm chí được trở lại làm trẻ con, làm sống lại những kinh nghiệm hay của riêng mình hoặc bù đắp những ước mơ chưa thực hiện được. Tất nhiên, trẻ thường không bị cuốn hút ngay. Nhưng bạn không chỉ đưa ra cho trẻ một lựa chọn mà đưa ra nhiều lựa chọn. Chắc chắn trẻ sẽ hứng thú với một việc nào đó.

Khơi dậy sự hào hứng cũng liên quan đến niềm tin vào khả năng của người khác, với sự kiên nhẫn và sự khuyến khích. Mắng mỏ và chỉ trích có thể phá hủy rất nhanh mầm mống của sự hào hứng. Nhưng nếu bạn thành công trong việc truyền cảm hứng cho trẻ thì

đồng thời bạn cũng góp phần rất lớn vào việc tạo lập khả năng chú ý và tập trung của trẻ.

Tăng cường sự chú ý

Ngay cả khi trẻ chỉ thích chạy nhảy bên ngoài và không thích ngồi yên, thì trẻ cũng cần học những trò chơi ngồi cạnh bàn, quan sát kỹ, lắng nghe, ghi nhớ, nói chuyện và lập kế hoạch. Thật may là có nhiều trò chơi và vật liệu nên bạn chắc chắn sẽ tìm được thứ làm con thích thú. Giáo viên trường mẫu giáo chắc chắn có thể cho bạn thêm lời khuyên.

- Bạn còn nhớ những bài hát dành cho trẻ em mà bạn có thể hát cùng con? Hầu như không ai có thể nhớ một đoạn hoàn chỉnh. Bạn hãy chuẩn bị một quyển sách nhạc hoặc một đĩa CD và hát cùng con. Trẻ em tuổi mẫu giáo có thể ghi nhớ lời bài hát ngay lập tức. Tôi đặc biệt thích nhiều bài hát trẻ em ngày xưa. Một số bài hát sẽ trở thành bài hát yêu thích mà con bạn không bao giờ quên và sau này có lẽ chúng còn hát cho con của mình. Bạn và con có thể hát mọi lúc, mọi nơi, cả khi làm việc nhà và trong xe.

- Hàng ngày, bạn hãy đọc sách hay kể chuyện bạn hãy làm hàng ngày! Đây là bài tập tốt nhất để luyện sự lắng nghe. Bạn đừng sợ lặp đi lặp lại một câu chuyện. Nếu con bạn muốn nghe đi nghe lại một câu chuyện cho đến khi thuộc cũng tốt. Tất cả mọi người có xu hướng thích những thứ quen thuộc. Câu chuyện cũng giống như bài hát. Thi thoảng hãy để trẻ kể lại cho bạn những gì vừa được nghe. Rất tuyệt vời nếu bạn giàu trí tưởng tượng, tự nghĩ ra những câu chuyện và trẻ cũng hưởng ứng. Khi hát và kể chuyện không cần sự hoàn hảo mà quan trọng là niềm vui của hai mẹ con khi làm việc đó.

- Trò chơi đoán biết cũng khuyến khích sự chú ý. Khi đi trên đường, ngoài câu hỏi “Con có nhìn thấy cái gì kia không?”, bạn có thể chơi trò đoán người, động vật hoặc đồ vật qua câu hỏi có - không (“Nó có bốn chân không? Nó có thể sủa không?...”). Việc này có hiệu quả học tập tốt cho trẻ.

- Ghép hình rèn luyện việc lập kế hoạch, quan sát chính xác và kỹ năng vận động. Trò chơi rèn luyện trí nhớ trực quan. Các trò chơi này yêu cầu sự cân nhắc chính xác hơn. Chúng đặc biệt phù hợp để bạn cùng trẻ luyện tập một việc rất quan trọng, đó là nói ra suy

nghĩ.

- Trò chơi xúc xắc tăng khả năng nhận biết về số lượng, con số và giúp trẻ làm quen với việc không phải lần nào chúng ta cũng giành chiến thắng. Trò chơi với các lá bài đơn giản cũng phục vụ mục đích tương tự.

- Trò chơi đóng vai như “cha, mẹ, con” hay với búp bê và thú nhồi bông, chơi bán hàng hoặc bác sĩ khám bệnh thúc đẩy trí tưởng tượng, sự đồng cảm và khả năng diễn đạt ngôn ngữ của trẻ. Vẽ cũng thúc đẩy kỹ năng vận động. Tuy nhiên, chúng phải làm trẻ vui: Hãy mặc cho trẻ một chiếc áo choàng, ấn vào tay trẻ một chiếc bút tô màu hoặc một chiếc bút chì và để trẻ vẽ kín một tờ giấy lớn, “cho đến khi không nhìn thấy chỗ trắng”. Tô kín cũng tốt, nếu một đứa trẻ thích tô màu. Mục tiêu là trẻ chịu làm, chứ không phải kết quả! Đừng dành cho trẻ những nhận xét như “Con tô lộn xộn quá” hay “Ngôi nhà của con không có cửa à!”

Hãy theo dõi!

Tất cả gợi ý này đều rất hữu ích với mọi trẻ em. Nhưng đối với trẻ có vấn đề về sự chú ý và tập trung, ta khó khơi dậy hào hứng hơn. Vì vậy, cha mẹ dần dần quên ý định tốt đẹp của họ và tổ chức các hoạt động khuyến khích ngày một ít hơn. Vì họ nghĩ rằng: “Đằng nào con cũng không hứng thú với việc đó.” Thật đáng tiếc. Bởi vì những đứa trẻ như thế càng cần bố mẹ khuyến khích nhiều hơn. Với bài kiểm tra dưới đây, bạn có thể kiểm tra xem đã cung cấp cho con đủ các hoạt động chưa.

Xem tivi - tốt hay xấu?

Một hoạt động vẫn chưa được đề cập đến: đó là xem tivi. Tất nhiên, con bạn thi thoảng có thể xem tivi. Nhưng tôi không nghĩ rằng, qua việc này khả năng chú ý và tập trung của trẻ sẽ được khuyến khích. Trong các chương trình hay đôi khi sẽ có thông tin hữu ích, nếu bạn cùng xem và thảo luận với trẻ. Nhưng xem tivi không phải là việc đòi hỏi sự tập trung và chủ động. Trong phòng của trẻ ở độ tuổi mẫu giáo hoặc trẻ ở độ tuổi tiểu học không được phép đặt tivi.

ĐẶT TAY LÊN TRÁI TIM

Bạn khuyến khích trẻ tốt đến mức nào?

Bạn thực hiện các hoạt động sau đây cùng với trẻ có thường xuyên không?

⓪①②③ Hát
⓪①②③ Đọc sách hoặc kể chuyện
⓪①②③ Trò đoán biết
⓪①②③ Trò chơi trí nhớ
⓪①②③ Trò chơi xúc xắc
⓪①②③ Vẽ hoặc gấp, dán
⓪①②③ Ghép hình
⓪①②③ Trò chơi đóng vai

➡ **Cố gắng để đạt ít nhất 16 điểm - không thì "càng nhiều, càng tốt"**

⓪ chưa bao giờ hoặc gần như chưa bao giờ
① thỉnh thoảng
② thường xuyên
③ rất thường xuyên

➧ Vấn đề tập trung của trẻ ở độ tuổi tiểu học

"Julius dễ bị mất tập trung trong giờ học. Người ta phải thường xuyên khơi dậy sự chú ý của em. Em tiếp thu nội dung học mới một cách nhanh chóng, nhưng hiếm khi tự bắt đầu học và kết thúc ở một tốc độ hợp lý. Em đã bị nhắc nhở nhiều lần. Em phải sử dụng học liệu cẩn thận hơn. Trong môn toán học, em giải bài tập một cách chắc chắn. Tuy nhiên, em phải học cẩn thận hơn. Môn nói em học nhanh hơn môn viết."

Đây là đoạn trích từ học bạ đầu đời của Julius vào cuối năm học lớp Một. Julius là một cậu bé thông minh, có nhiều sở thích và kiến thức khoa học tự nhiên. Trường học không làm cho cậu bé vui vẻ. Sổ liên lạc là ví dụ cho thấy vấn đề với sự chú ý và tập trung trong trường học đáng quan tâm như thế nào nhưng nó cũng cho thấy việc chú ý và tập trung đã khiến một cậu bé chán nản thế nào. Thay vì thúc đẩy khả

năng đặc biệt của cậu thì giáo viên lại khai thác điểm yếu của em. Khi ở trường, cậu thích tưởng tượng hơn là tập trung. Giáo viên không bao giờ hài lòng với cậu. Cậu chịu sự gò ép rất lớn. Cậu phải làm bài tập. Và bài tập còn phải trình bày đẹp nữa! Julius ngày càng không tin vào khả năng của mình khi thường xuyên thốt lên: “Con không muốn. Con không thể!”

Hợp tác với nhà trường

Vấn đề học đường chỉ có thể được giải quyết bằng cách hợp tác với trường học. Điều kiện là các bậc cha mẹ phải theo sát con cái. Qua sổ liên lạc, cha mẹ cũng chỉ biết trẻ học đọc hoặc viết hoặc tính toán như thế nào - nhưng không biết, liệu trong lớp trẻ có tập trung học không?

Khi cha mẹ Julius đọc sổ liên lạc của cậu, họ vô cùng kinh ngạc. Nếu chỉ có vậy thôi thì không công bằng với cậu. Trong trường hợp khó khăn, cha mẹ cần thông tin phản hồi thường xuyên về cách cư xử và sự tiến bộ của con. Đứa trẻ cần phải biết chính xác cha mẹ kỳ vọng gì ở mình. Cha mẹ và trẻ phải thường xuyên biết trẻ đã đáp ứng yêu cầu thành công ở mức nào. Chỉ khi đó, cha mẹ mới có thể được phản ứng với trẻ ở nhà.

Chỉ cần bỏ ra 30 giây mỗi ngày, giáo viên trường tiểu học có thể cung cấp cho các bậc phụ huynh những thông tin quan trọng nhất! Ngoài ra, giáo viên cũng đạt được những hiểu biết có giá trị.

Tôi đã tạo ra một phiếu theo dõi, có thể được thảo luận với giáo viên và thay đổi tùy theo cá nhân. Giáo viên chấm điểm cho mỗi hành vi được mong đợi. Vào cuối mỗi buổi học, giáo viên sẽ đánh giá. Con bạn đạt càng nhiều điểm, càng tốt. Hàng ngày bạn cùng trẻ xem phiếu, sau đó cùng thảo luận.

Phiếu theo dõi cũng có thể được sử dụng như phiếu khen thưởng. Ví dụ, con bạn có thể chơi trên máy tính nửa giờ trong ngày nếu đạt ít nhất 12 điểm. Thậm chí có thể thưởng hàng tuần: Julius ban đầu phải có ít nhất 50 điểm, sau này có 60 điểm mỗi tuần. Vào cuối tuần, cậu đã nhận được một cuốn truyện tranh.

Bạn có thể bỏ qua một số điểm trong phiếu theo dõi này hoặc thay thế bằng các hành vi khác. Một số ví dụ: “Chỉ nói khi được thầy, cô chỉ định”, “Hoà thuận với bạn bè”, “Nói chuyện một cách lịch sự với giáo

viên".

? GIẢI PHÁP

Lịch theo dõi cho trường học

Hành vi mong muốn (một số gợi ý)	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
Làm bài tập về nhà đầy đủ					
Tham gia tích cực vào giờ học					
Bắt đầu làm bài tập một cách nhanh chóng					
Chú ý nghe giảng					
Hoàn thành bài tập đang làm					
Làm theo hướng dẫn của giáo viên					

Số điểm: 0 = hoàn toàn không 1 = một chút 2 = phần lớn 3 = chính xác

Bạn chỉ tập trung vào phiếu khen thưởng duy nhất cho trẻ. Ở trang 103, chúng tôi đã trình bày một phiếu khác dành cho nghĩa vụ hàng ngày. Bạn hãy quyết định xem, tại thời điểm này phiếu nào giúp con bạn nhiều hơn. Sau một vài tuần, bạn có thể đổi, nhưng không sử dụng cả hai phiếu cùng một lúc. Nó sẽ không khả thi.

Động viên và kiểm soát

Khen thưởng không phải là yếu tố quyết định. Phiếu khen thưởng chỉ đơn giản tăng động lực cho trẻ. Thành công hay không còn phải dựa vào bản thân và sự hợp tác của giáo viên. Giáo viên có thể làm một số việc để giúp một đứa trẻ kém tập trung: Giáo viên có thể lưu ý xếp trẻ ngồi cạnh một người bạn điềm đạm. Giáo viên có thể thường xuyên nói chuyện với trẻ bằng tên hoặc vỗ về trẻ, để hướng trẻ quay lại bài tập của mình. Và giáo viên có thể khuyến khích trẻ theo bất kỳ cách nào, khơi dậy sự thích thú và thúc đẩy khả năng của trẻ.

Trao đổi cụ thểvới **nhà trường** sẽ giúp ích cho con bạn

Cha mẹ cần kiểm soát được việc học tập của con tại nhà. Nhưng để làm được điều đó bạn cần trao đổi cụ thể với nhà trường. Bạn cần phải biết trẻ có bài tập gì. Và bạn biết rõ mình cần phải làm gì, nếu trẻ - vì lý do gì - cần thời gian lâu một cách bất thường cho bài tập.

Vì sợ trẻ không làm kịp bài tập về nhà, nên cha mẹ hay tham gia vào những việc không cần thiết: họ đọc chính tả đáp án bài tập tính toán, hàng ngày vào chín giờ tối bắt đầu luyện chính tả hoặc cùng học thuộc lòng một bài thơ với con...

Hãy trao đổi với giáo viên xem trong vòng bao lâu một đứa trẻ cần phải hoàn thành được bài tập về nhà. Bạn hãy kéo dài thời gian này ra thêm khoảng nửa giờ. Nếu con vẫn chưa hoàn thành thì bạn kết thúc thời gian học và ghi chú vào vở bài tập. Hầu như tất cả giáo viên tôi biết đều ủng hộ cách làm này.

? GIẢI PHÁP

Quy tắc cố định cho việc làm bài tập về nhà

- Lên thời gian biểu rõ ràng: Con cần làm bài tập vào một thời gian cố định trong ngày và ở một địa điểm cố định.
- Cùng kiểm tra việc ghi chép trong vở bài tập.
- Hãy để con bạn quyết định cháu muốn làm gì trước tiên.
- Bạn hãy chia bài tập dài thành các bài tập nhỏ rõ ràng hơn.
- Cùng nhau thỏa thuận về khoảng thời gian mà con bạn dự kiến cần để hoàn thành bài về nhà.
- Hãy ở gần con, phòng khi cháu có câu hỏi về bài tập.
- Khuyến khích con. Khen cháu vì tất cả mọi thứ cháu tự làm

một mình.

- Nếu trong lúc làm bài tập về nhà con bạn nói vô lễ với bạn hoặc làm ồn, hãy cho cháu sự lựa chọn: "Nói chuyện tử tế với mẹ thì mẹ sẽ giúp con tiếp. Nếu không, con sẽ phải tự làm mà không có sự giúp đỡ của mẹ."

- Nếu con không hoàn thành được bài tập mà không có sự giúp đỡ của bạn, bạn hãy để lại lời nhắn cho giáo viên trong vở bài tập.

Phiếu theo dõi bài tập về nhà

Hành vi mong muốn	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
Ghi đầy đủ bài tập về nhà trong vở bài tập					
Bắt đầu làm bài tập một cách nhanh chóng					
Làm bài tập trung					
Hoàn thành bài tập					
Mắc ít lỗi bất cẩn					

Số điểm: 0 = hoàn toàn không 1 = một chút 2 = phần lớn 3 = chính xác

"Giá mà không có bài tập về nhà..."

Hầu hết trẻ em trong độ tuổi tiểu học đều rất thích đi học. Nhưng gần như tất cả các em lại thấy bài tập về nhà thật khủng khiếp. Những trẻ có "nội phanh" hoạt động kém dù ít hoặc nhiều có thể rất khó vượt qua được sự nhàm chán. Trẻ muốn làm điều gì đó thú vị hơn - do đó trẻ hét lên trong lòng (và đôi khi hét ra bên ngoài): "Con không muốn!" Ngay khi bài tập khó hơn một chút và trẻ phải cố gắng, thì trẻ sẽ nói: "Con không thể!" Không có sự giúp đỡ của cha mẹ, những đứa trẻ này rất khó khăn trong việc làm bài tập. Bạn đừng tin các tư vấn viên "khôn ngoan", những người khẳng định rằng, con bạn phải hoàn toàn tự làm tất cả. Điều này không đúng đối với mọi trẻ em. Rất tiếc, tôi không thể cho bạn lời khuyên cho việc làm bài tập về nhà của con mà không bị căng thẳng.

Phiếu theo dõi bài tập về nhà

Bạn cũng có thể thực hiện một phiếu theo dõi cho bài tập về nhà. Nó cung cấp thông tin cho riêng bạn: Sau một vài tuần, bạn có thể nhận ra: ví dụ như vào những ngày cố định nào trong tuần, con bạn làm tốt hơn so với ngày khác - và sau đó xem xét xem liệu những ngày khác có thể quá “kín” lịch không. Nếu bạn làm theo những lời khuyên trong hộp trang 155, đồng thời với sự trợ giúp của phiếu theo dõi, bạn cũng có thể xem liệu việc này có ảnh hưởng tích cực đến điểm số không.

Danh sách cũng có thể dùng như phiếu khen thưởng.

Một lần nữa: Bạn hãy chỉ lựa chọn một kế hoạch thôi! Con bạn không nên có cảm giác bị đánh giá suốt cả ngày. Bạn là người biết rõ nhất, liệu con bạn có cần sự giúp đỡ khi ở trường học hoặc khi làm bài tập về nhà không.

§ TỔNG KẾT

Trẻ tăng động không thể kiềm chế tốt sự thôi thúc vận động của mình. Nhưng “sự hiếu động” của trẻ chỉ trở thành vấn đề nếu gây hại bản thân hoặc những người khác. Chỉ khi đó cha mẹ mới nên can thiệp. Những gì giúp ích cho trẻ em bốc đồng cũng có hiệu quả với trẻ tăng động.

Chức năng điều khiển sự chú ý và tập trung ở một đứa trẻ hoạt động tốt hay không chỉ phụ thuộc một phần vào việc giáo dục. Đối với một số trẻ em, rất khó để duy trì một hoạt động trong thời gian dài, nhất là khi hoạt động đó không tạo ra niềm vui. Trẻ đặc biệt cần sự hỗ trợ của cha mẹ.

Giải pháp

⇒ Đối với trẻ nhỏ không thể tự làm một mình

- Xây dựng sự tự tin của trẻ

- Lập kế hoạch thời gian chơi cố định
- Dẫn dắt trẻ định hướng đến việc trẻ tự làm việc
- Giao nhiệm vụ cho trẻ

⇒ **Trẻ ở độ tuổi mẫu giáo**

- Khơi dậy hứng thú
- Rèn luyện sự chú ý bằng cách:

» Hát

» Đọc truyện

» Trò chơi đoán biết

» Ghép hình

» Trò chơi trí nhớ

» Trò chơi xúc xắc

» Trò chơi bài

» Trò chơi đóng vai

» Vẽ và cắt gấp

⇒ **Trẻ ở độ tuổi tiểu học**

- Lên một phiếu theo dõi cho trẻ khi ở trường học, có thể được sử dụng như phiếu khen thưởng
- Quy tắc cố định choviệc làm bài tập về nhà
- Một phiếu theo dõi cho bài tập về nhà

- Trao đổi cụ thể với nhà trường

⇢ Vượt qua khủng hoảng cùng với những trẻ **nhút nhát** và **sợ sệt**

"Con không tin tưởng mình!"

TẤT CẢ TRẺ EM THỈNH THOẢNG ĐỀU THẤY SỢ SỆT. Nguyên nhân là: một phần của não bộ thực hiện nhiệm vụ cảnh báo bên trong. Nó nằm trong não, trông giống như một quả hạnh và mang tên đầy bí ẩn "hạch hạnh nhân" (amygdala). Trong việc cảm nhận kích thích nguy hiểm, hạch hạnh nhân phát ra tín hiệu cảnh báo nhanh như chớp. Trước khi đứa trẻ biết được chuyện gì đang xảy ra, cơ thể trẻ phản ứng: hooc-môn căng thẳng trong máu tăng lên. Ngay lập tức, trẻ ngừng việc đang làm. Bộ não của trẻ trở nên rất năng động. Vùng cơ căng lên, nhịp tim đập nhanh hơn. Đứa trẻ sẵn sàng gào khóc để được giúp đỡ, sẵn sàng chiến đấu, chạy trốn hoặc rút lui. Đại não đánh giá tình hình, so sánh nó với trải nghiệm trước đây. Nếu lúc này tín hiệu "báo an" được đưa ra, thì hạch hạnh nhân bình tĩnh lại. Nếu không, nó sẽ tiếp tục hoạt động. Hạch hạnh nhân không quên bất cứ điều gì. Nếu hạch hạnh nhân đã được kích thích mạnh, nó có thể thắng đại não.

Không sợ hãi, tức là không có báo động trong trường hợp nguy hiểm, có thể là một thảm họa: nếu một đứa trẻ không sợ hãi ôtô đang chạy, trẻ sẽ lao ra đường bất cứ lúc nào. Nếu trẻ không sợ bị thương, trẻ sẽ thường chơi trò leo trèo nguy hiểm. Theo tự nhiên, trẻ em có rất nhiều nỗi sợ hãi trong khoảng 2 đến 6 tuổi. Ở độ tuổi này, trẻ đặc biệt dễ bị tổn thương. Từ 6 tuổi trở đi, trẻ dần dần có thể tự chịu trách nhiệm cho sự an toàn của chính mình.

Nhưng đôi khi, nỗi sợ hãi ngăn cản trẻ tham gia các hoạt động nhẹ nhàng hoặc quan trọng, hoặc trẻ rơi vào hoảng loạn trong một tình huống vô hại. Đó là vì "thiết bị cảnh báo" ở trẻ được thiết lập quá nhạy cảm. Nó gây báo động giả khi gặp một sự kích thích không hề nguy hiểm. Đại não sẽ không sửa báo động giả. Đại não xác nhận "nguy hiểm" và nỗi sợ hãi thậm chí còn trở nên lớn hơn. Làm sao để

trẻ biết khi nào nỗi sợ hãi của chúng bảo vệ chúng trước nguy hiểm thực sự và khi nào nỗi sợ là kẻ thù của chúng? Cha mẹ nên bình tĩnh đương đầu với nỗi sợ hãi của con cái. Thường thì theo thời gian, trẻ sẽ tự tìm được cách đối phó với vấn đề này. Nhưng khi sự sợ hãi trở thành nỗi ám ảnh, trẻ cần tới sự giúp đỡ của cha mẹ.

“Hãy ở bên con!”

Sự lo sợ phân ly và tính nhút nhát

TRONG PHIẾU ĐIỀU TRA trang 49 đã nói đến chủ đề Tự tin - điều trái ngược là sợ hãi và nhút nhát. Bạn cần xem con có thật sự sợ hãi và nhút nhát không? Điều đó còn phụ thuộc vào độ tuổi của trẻ.

➧ Sợ phân ly ở trẻ em từ 2 đến 3 tuổi

Trẻ 2 - 3 tuổi được coi là “độ tuổi bướng bỉnh”. Người ta cũng có thể gọi là “tuổi bám váy”. Những đứa trẻ ở giai đoạn này không chỉ khám phá ra rằng chúng là cá thể độc lập, mà chúng có thể phân biệt rõ ràng điều gì quen thuộc và điều gì lạ lẫm, có thể đe dọa cho chúng. Sẽ thật tốt nếu có cha mẹ ở bên khi trẻ cần sự bảo vệ. Đơn giản là trẻ em 2 hoặc 3 tuổi chưa thể tự bảo vệ được mình.

Tuy vậy, không phải tất cả trẻ em trong độ tuổi này đều khóc dai khi không có cha mẹ ở bên. Trong cuộc khảo sát mà chúng tôi tiến hành với hơn 300 cha mẹ, cứ 1/3 trẻ 2 tuổi và 1/6 trẻ 3 tuổi có biểu hiện này. Hãy nhớ rằng, bất cứ kiểu lo sợ phân ly nào ở tuổi này cũng là chuyện bình thường và phù với hợp độ tuổi. Điều quan trọng là các bậc cha mẹ xử lý như thế nào. Nó phụ thuộc vào việc liệu đứa trẻ có tiếp tục phát triển và càng ngày càng trở nên can đảm độc lập - hay trẻ rơi vào một vòng tuần hoàn sợ hãi và tránh né rồi ngày càng thu nhỏ môi trường sống của mình. Bạn có thể giúp con tốt nhất, nếu:

- Chấp nhận sự lo sợ phânly và nhút nhát là chuyện bình thường
- Chấp nhận con mình vớinỗi sợ hãi của nó
- Cho trẻ dần dần tiếpxúc với các tình huống mà trẻ sợ nhưng không nguy hiểm.

Đối với trẻ em 2 đến 3 tuổi có một yếu tố khiến trẻ dễ rơi vào khủng hoảng:

Ở trong phòng một mình

"Con tôi không rời mẹ nửa bước. Tôi không thể mặc quần áo, đi tắm, thậm chí đi vệ sinh được yên. Bé khóc ngay lập tức khi không nhìn thấy mẹ." Đây là điều tôi thường nghe thấy từ các bà mẹ trẻ. Bạn sẽ xử lý như thế nào? Một đứa trẻ 1, 2 tuổi có cần cha hay mẹ luôn ở bên cạnh không? Một người mẹ đã cho tôi biết cách cô ấy "giải quyết" vấn đề này như thế nào: Cô thường xuyên bế ẵm đứa con 2 tuổi của mình. Sự việc đi xa đến mức đứa trẻ cứ ngồi trên lưng cô, trong khi cô phải bò trên sàn nhà lau nhà. Đây không phải là việc làm tốt cho trẻ về lâu dài. Trẻ em ở tuổi này cần sự gần gũi của cha mẹ và luôn muốn có ai đó ở bên cạnh mình. Để một đứa trẻ 2 tuổi chơi một mình trong phòng là yêu cầu quá cao đối với trẻ. Nhưng cha mẹ cũng không phải đưa trẻ theo vào từng phòng. Nếu trẻ muốn, trẻ có thể đi theo. Hãy mở cửa phòng, sao cho trẻ vẫn nhìn thấy bạn khi bạn sang phòng khác - như thế bạn sẽ làm cho trẻ dễ chịu hơn. Đôi khi, nỗi lo sợ phân ly xen lẫn với vấn đề "Con không thể tự làm một mình."

Sự lo sợ phân ly đặc biệt thường xuyên xuất hiện với các vấn đề về giấc ngủ. Nhiều trẻ không muốn đi ngủ một mình vào buổi tối hoặc hay khóc đêm. Tôi nghĩ rằng trẻ có thể ngủ trong phòng riêng hay một mình một giường. Điều kiện tiên quyết là cảm giác an toàn có cha mẹ đang ở gần, yêu trẻ và chăm lo cho sự an toàn của trẻ. Nỗi sợ hãi ban đêm sẽ được thảo luận chi tiết hơn.

"Con muốn mẹ"

Một số trẻ sợ phân ly nên lúc nào cũng muốn bám chặt lấy người thân. Trẻ khóc khi mẹ rời khỏi phòng, mặc dù cha vẫn ở bên cạnh - hoặc ngược lại. Từ đó, trò chơi "Con muốn mẹ" - hay "Con muốn cha" phát triển khá thường xuyên: Trẻ muốn tự quyết định ai cởi quần áo, ai mặc quần áo, cho chúng ăn hoặc ai bế chúng lên giường. Nếu "người không được trẻ muốn" thử làm, trẻ sẽ khóc dữ dội.

Sợ hãi đôi khi cũng **có liên quan** đến quyền lực

Đôi khi trẻ không phân biệt được "Con sợ" và "Con không muốn".

Nếu cha mẹ luôn đầu hàng và để trẻ quyết định, thì họ đang thúc đẩy sự lo sợ phân ly của trẻ. Ai trong bố và mẹ đảm nhận nhiệm vụ nào, đều không được phép phụ thuộc vào tiếng khóc sợ hãi của trẻ.

Người trông trẻ

Nếu bạn đã tìm thấy một người có thể tin tưởng và họ yêu thương con bạn, thỉnh thoảng bạn có thể yên tâm gửi con ở đó một thời gian, ngay cả khi con khóc. Việc tách rời khỏi cha mẹ thực sự khiến trẻ khổ đau, nhưng sau mỗi lần trẻ rút ra được kinh nghiệm, rằng bạn sẽ quay lại. Qua đó, trẻ sẽ dần dần bớt sợ hãi khi phải rời xa cha mẹ. Sẽ thật sai lầm, nếu bạn luôn luôn ở nhà để chăm con mình. Như thế bạn sẽ không khuyến khích sự phát triển của trẻ mà là cản trở - trừ phi bạn tự cảm thấy "giam" mình trong thời gian dài và thất vọng - theo một cách nào đó để con bạn cảm nhận được việc này.

Phân ly **ngắn** nhưng có sự **chăm sóc** đáng tin cậy là bình thường và có thể thực hiện được

Nhóm trẻ chơi cùng nhau

Hãy tưởng tượng bạn với đứa con 2 tuổi của mình gặp một nhóm trẻ khác. Nhưng con bạn không chơi mà bám chặt vào bạn và khóc. Bạn sẽ làm gì? Không đến đó nữa? Đây không phải là một ý tưởng tốt. Có thể đến lần thứ hai hoặc thứ ba để con hòa nhập với môi trường và dần dần đỡ bám mẹ. Nhưng nếu sau bốn đến năm tuần mà trẻ vẫn còn khóc thì bạn thực sự cần tạm dừng đến đó. Có lẽ thích ứng với nhóm đông vẫn quá sức đối với trẻ 2 tuổi. Nhưng chậm nhất là trước khi đi nhà trẻ, vào cuối giai đoạn 3 tuổi, bạn nên thử một lần nữa. Bây giờ, trẻ cần kinh nghiệm học tập như sau: "Cho trẻ tiếp xúc với một nhóm trẻ khác. Con càng quen với nhiều trẻ và bảo mẫu, con càng cảm thấy an toàn hơn." Trẻ chỉ có thể tích lũy những kinh nghiệm này, khi người mẹ kiên nhẫn luyện tập. Ngay cả khi trẻ ngồi trong lòng mẹ và nhìn các bạn chơi, trẻ cũng học được một điều gì đó. Nếu không có kinh nghiệm học như vậy thì sau này, trẻ sẽ gặp khó khăn hơn nhiều khi ở lại một mình tại trường mẫu giáo.

➧ Sợ trường mẫu giáo

Hầu hết trẻ em lên 3 tuổi sẽ đi học mẫu giáo. Bây giờ, hằng ngày, trẻ cần phải vượt qua vài tiếng đồng hồ mà không có cha mẹ ở bên, làm quen với nhiều trẻ em khác và tin tưởng các giáo viên. Các hoạt động như trường âm nhạc hoặc nhóm thể dục từ bây giờ sẽ diễn ra mà không có sự hiện diện của cha mẹ. Sự lo sợ phân ly mà chúng ta từng coi là bình thường với trẻ giờ đây trở thành một vấn đề thực sự. Phải làm gì nếu buổi sáng, trẻ không muốn đến trường, mà lại luôn khóc và có thể chống đối dữ dội? Phải làm gì khi trẻ nhút nhát đến mức không chơi với những đứa trẻ khác? Hay trẻ chỉ muốn ở bên cha mẹ? Và giải thích như thế nào nếu trẻ vẫn còn rất sợ hãi và nhút nhát khi không có cha mẹ bên cạnh hoặc trẻ ở trong một môi trường lạ, mặc dù trẻ ở nhà có biểu hiện không quan tâm, ồn ào và thậm chí “hư đốn”?

Vai trò của thiên tính bẩm sinh

Có nhiều nguyên nhân khiến trẻ nhút nhát và sợ hãi. Các điều kiện sinh học đóng một vai trò quan trọng. Các nghiên cứu về trẻ song sinh đã cho thấy có sự khác biệt bẩm sinh: về nỗi sợ hãi nhút nhát, cặp song sinh cùng trứng cũng tương tự như cặp song sinh khác trứng. Trẻ em nhút nhát và e dè có thể xử lý không tốt những tình huống mới và bất ngờ. Ngưỡng sợ hãi của trẻ này rất thấp. Hạch hạnh nhân đánh tín hiệu cảnh báo ngay cả với một tình huống xã hội thực sự vô hại. Một sự ức chế hành vi xuất hiện: Đứa trẻ không thể phản ứng một cách vô tư, mà bị ức chế và “không dám”. Trẻ có tính cách bẩm sinh này sẽ gặp một chút khó khăn hơn so với những trẻ khác.

Về phần giáo dục

Thiên tính bẩm sinh chỉ giải thích được một phần sự khác biệt giữa trẻ. Hình ảnh của cha mẹ cũng đóng một vai trò quan trọng. Trẻ em bắt chước cha mẹ trong mọi phương diện.

Tuy nhiên, ảnh hưởng từ giáo dục quan trọng nhất lại nằm ở chỗ cha mẹ rất hay hỗ trợ hành vi tránh né của trẻ. Do đó, nỗi sợ hãi không giảm đi. Ngược lại, nó còn tăng lên. Sợ phân ly hoặc sợ môi trường xung quanh lạ lẫm chỉ có thể giảm khi trẻ học cách vượt qua tình trạng này.

Một số cha mẹ nghĩ rằng họ muốn bảo vệ trẻ trước tất cả những việc không thoải mái là tốt cho trẻ. Ở nhà, trẻ không phải thực hiện bất kỳ yêu cầu nào. Tất cả những điều gì trẻ không muốn làm, thì chúng cũng không cần phải làm. Trẻ chỉ biết "Hộp con muốn". Trẻ là "ông chủ", điều khiển tất cả. Bạn có ngạc nhiên không khi biết cách giáo dục này có thể không chỉ sản sinh ra sự chống đối, mà còn cả sự hãi?

Hãy tưởng tượng, một đứa trẻ bước vào một môi trường mới, ví dụ trường mẫu giáo. Đột nhiên, trẻ khẳng định: "Ở đây, con không thể kiểm soát được mọi thứ! Ở đây không phải ai cũng làm những gì con muốn!" Trẻ không được chuẩn bị cho việc này. Trẻ đã không được học cách giải quyết xung đột và vượt qua những tình huống khó chịu. Trẻ sẽ làm gì? Trong tình huống xấu nhất, trẻ chỉ đơn giản từ chối tình huống mới: "Thật là vớ vẩn! Con không muốn đến đó!" Nếu sau đó trẻ vẫn được đưa tới trường mầm non, trẻ sẽ khóc và hét lên vì sợ hãi. Trẻ càng bốc đồng thì phản ứng càng dữ dội hơn. Những cha mẹ mong con không bao giờ gặp khó khăn sẽ làm gì bây giờ? Bạn sẽ có khuynh hướng nói rằng: "Vâng, tội nghiệp con tôi, vậy thì con ở nhà" - và đưa trẻ về. Trẻ sẽ vui vẻ đi mẫu giáo vào ngày hôm sau không? Tất nhiên là không. Trẻ còn sợ hơn ngày hôm trước khi đến trường.

Mọi đứa trẻ đều phải **học** cách làm **chủ tình huống** mới thay vì **né tránh**

Nhút nhát cũng có lợi thế

Tuy vậy, sự nhút nhát cũng có mặt tích cực của nó. "Tim-con trai chúng tôi có hai tính cách hoàn toàn khác nhau! Không ai tin khi tôi kể về những gì đang xảy ra ở gia đình mình. Ở nơi khác, cháu là đứa trẻ đáng yêu nhất", câu này tôi nghe rất thường xuyên. Mặc dù Tim ở nhà thường xuyên có hành vi vô lễ và "hư đốn", nhưng cậu bé lại tuân thủ các quy tắc ở lớp mẫu giáo hoặc trong môi trường lạ. Ở đó, cậu có thể tỏ ra lịch sự và thân thiện. Sự nhút nhát sẽ đảm nhận vai trò của "nội phanh", là cái không hoạt động ở nhà.

Tôi gọi nó là "phanh nhút nhát". Tuy nhiên, phanh này chỉ có lợi nếu nó "điều khiển giảm" sự bốc đồng của đứa trẻ xuống một chút. Nếu phanh hoạt động quá mạnh và dẫn đến ức chế tuyệt đối ở môi trường bên ngoài, thì tất nhiên bạn không thể nói về tác động tích cực của nó nữa.

Bạn có thể làm gì để giúp trẻ thoải mái khi bắt đầu đi mẫu giáo?

Chuẩn bị cho trẻ

Nếu trẻ đã thường xuyên chơi với các trẻ khác thì sẽ rất tốt. Chúng ta có một nhóm trẻ chơi cùng nhau hoặc những người thân hoặc bạn bè và con cái của họ. Nhiều trường mẫu giáo cũng tổ chức ngày làm quen, có sự tham gia của cha mẹ. Hãy tận dụng những ngày đó!

Dạy trẻ "nghi thức" chia tay

Một cấu trúc cố định có thể dự đoán được sẽ đảm bảo cho bạn và con bạn. Một trò chơi chung hoặc một trò ghép hình nhỏ như một nghi lễ trước khi hôn chia tay là một gợi ý rất hữu ích cho con - nhưng chỉ hiệu quả khi phạm vi được xác định rõ ràng ngay từ đầu và được thương lượng lại hàng ngày không phụ thuộc vào tâm trạng của trẻ.

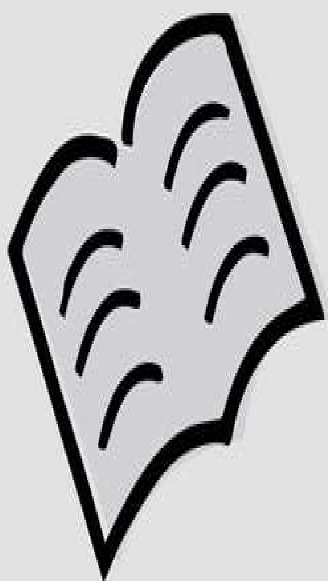
Hợp tác với trường mẫu giáo

Hầu hết mọi trẻ em đều nhanh chóng thích trường lớp. Tuy nhiên, nếu trường hợp của con bạn không như vậy, mà trẻ khóc kéo dài nhiều tuần, thì có điều gì đó không ổn. Trong tình huống này, bạn cần có sự hợp tác rất chặt chẽ với trường. Vấn đề cần phải được giải quyết ở trường. Con bạn cần phải cảm thấy thoải mái ở đó. Nếu bạn không có cảm giác tốt về sự hợp tác và sự đồng cảm của các giáo viên, thì bạn cũng có thể đổi trường cho con.

Kể một câu chuyện

Truyện tranh hay truyện ngắn có thể giúp chuẩn bị cho trẻ vào mẫu giáo. Tôi thích làm việc với trẻ em sợ sệt bằng "những câu chuyện điều trị." Trong phần tiếp theo của cuốn sách, bạn sẽ tìm thấy một số câu chuyện. Trong mỗi câu chuyện, vấn đề đặc biệt của trẻ được dùng làm chủ đề, và ở cuối truyện đưa ra một giải pháp. Trẻ có thể dễ dàng tìm thấy chính mình trong các câu chuyện.

Tôi chủ yếu kể chuyện về động vật. Điều này tạo ra một chút khoảng cách với vấn đề của trẻ và giúp trẻ tiếp nhận giải pháp. Trong cuốn sách này, tất cả câu chuyện đều xoay quanh những chú chuột nhỏ. Bạn có thể và nên thay đổi mỗi câu chuyện về chú chuột một chút, để phù hợp hơn với con mình. Câu chuyện về chú chuột ở hai trang tiếp theo thích hợp cho tất cả trẻ em sợ trường mẫu giáo.



Toni, Luca và trường mẫu giáo

➡ **Ngày xửa ngày xưa có hai con chuột nhỏ:** Luca và Toni. Chúng sống trong cùngmột khu rừng và là những chú chuột con hoàn toàn bình thường với một bộ lông mềm đẹp cùng một cái mõm nhọn và những chiếc răng rất nhỏ. Cả hai sống hạnh phúc và hài lòng với gia đình của mình trong ngôi nhà của loài chuột. Chúng có thể chơi cả ngày trong rừng và làm bất cứ điều gì chúng thích.

Vào một ngày nọ, Luca và Toni được mẹ đánh thức dậy. “Dậy đi, Luca! Mẹ sẽ đưa con đến trường mẫu giáo!”, mẹ Luca gọi. Luca nhảy nhót đầy hào hứng trên bàn chân nhỏ bé của mình và reo lên: “Yê, cuối cùng mình có thể đến trường mẫu giáo rồi! Ồ yê, tuyệt quá!” Chú nhanh nhẹn mặc quần áo và sau đó chạy thật nhanh đến mức mẹ không theo kịp. “Chờ, chờ mẹ với, mẹ không thể chạy nhanh như thế được,” mẹ gọi theo, nhưng Luca không thể chờ được, chú lướt nhanh đến cổng trường mẫu giáo.

Cùng ngày hôm đó, mẹ của Toni gọi: “Dậy đi, Toni! Hôm nay là ngày trọng đại! Mẹ sẽ đưa con đến trường mẫu giáo”. Nhưng Toni không muốn dậy. Và chú thực sự không muốn đến trường mẫu giáo. “Con không muốn đi,” Toni hét lên. “Con chả biết gì hết! Mẹ phải ở lại với con!” -

“Giờ cứ mặc quần áo vào đi con”, mẹ của Toni nhẹ nhàng nói. “Mẹ rất tiếc là đi học mẫu giáo lại khó khăn với con đến vậy. Mẹ sẽ đưa con vào lớp, và còn chơi trò ghép hình hay một trò chơi với con trước khi mẹ về.” Mẹ Toni giúp Toni mặc quần áo. Toni không chạy nhanh như Luca mà đi thật chậm bên cạnh mẹ. “Mẹ nhất định phải ở cạnh con đấy”, chú nói đi nói lại. Mẹ Toni không nói gì nhiều, bà chỉ thi thoảng vuốt ve bộ lông mềm mại của chú.

Khi hai mẹ con đến cổng trường mẫu giáo, Toni bám chặt lấy mẹ. Mẹ cùng đi với chú vào trong và cùng chú chơi ghép hình một con bướm to đầy màu sắc. Sau đó, bà nói, “Con yêu của mẹ, mẹ về đây. Lát nữa mẹ sẽ đón con nhé. Chơi ngoan con nhé.”

Bà hôn Toni rồi ra về. Cái miệng bé nhỏ của Toni động đậy. Trong đôi mắt nhỏ màu đen của chú lấp lánh một vài giọt nước mắt. Chú cảm thấy khá đơn độc. Chú không quen ai ở đây cả! Chú rất muốn khóc thật to. Rồi một cô chuột lớn rất tốt bụng nắm lấy bàn tay chú và nói: “Xin chào Toni, cô là Pia. Cô sẽ chỉ cho con biết tất cả những gì con có thể làm ở đây.”

Toni vẫn chực khóc. Nhưng chú nhìn tất cả mọi thứ. Chú nhìn thấy những chú chuột khác chơi và chạy nhảy, hò reo vui vẻ. Tất cả mọi thứ với chú hơi lạ lẫm và đáng sợ. Khi đó chú nhìn thấy Luca. Chú đã từng chơi với Luca ở trong rừng. Chú nghe thấy Luca nói với mẹ: “Mẹ ơi, khi nào mẹ đi về nhà? Giờ con muốn chơi với các bạn cơ,” Và sau đó chú đẩy nhẹ mẹ bằng cái mũi nhọn của mình ra phía cổng. Toni rất ngạc nhiên. Lúc đó, Luca đến chỗ chú và nói: “Tớ biết bạn đấy! Đến đây, chúng ta cùng xếp hình!” Đột nhiên tất cả mọi thứ trở nên dễ dàng. Toni xếp hình với Luca, và chú nhận thấy trường mẫu giáo không còn đáng sợ nữa. Sau đó, chú vẽ một chút, chạy nhảy với các bạn khác ở ngoài sân và nhìn các bạn chơi trò chơi của chuột với cô chuột Pia. Khi hát bài “Chú chuột trong hầm mỏ”, chú mấp máy khá nhỏ mặc dù chú biết bài hát này. Khi đó mẹ đã đứng ngay ở cửa và muốn đón Toni. Toni hớn hở nhảy về phía mẹ. Chú cảm thấy mình thực sự đã lớn và mạnh dạn. Suốt buổi sáng, chú đã làm được nhiều

thứ mà không cần có mẹ. "Ngày mai, con sẽ lại vẽ một bức tranh," chú nói khi ra về. Mẹ chú tươi cười và hôn dịu dàng lên cái miệng nhỏ mềm của chú.

Mẹ Toni đã xử lý thế nào trong trong tình huống Toni sợ đến lớp? Người mẹ vẫn nhẹ nhàng, tôn trọng cảm xúc của Toni, ít nói và đưa ra một nghi thức chia tay. Tương tự như vậy, bây giờ bạn có thể rèn luyện cùng trẻ cách dần dần vượt qua sự lo sợ phân ly và nhút nhát của mình. Bạn hãy hành động như mẹ của Toni.

Những chú chuột nhỏ (cô chuột hoặc cậu chuột) rất thích hợp với trẻ. Nếu bạn có một cậu con trai hay con gái thì hãy thay đổi câu chuyện cho phù hợp....

Giải thoát chính mình

Đối với bạn, để con trẻ trong một vài giờ ở trường mẫu giáo cũng mới lạ và không quen. Nếu con bạn không cư xử giống như chú chuột nhỏ dũng cảm Luca, mà giống chuột Toni nhút nhát, sẽ không dễ dàng cho bạn đâu. Tuy nhiên, nếu bạn bộc lộ sự tin tưởng thì điều đó sẽ giúp con bạn can đảm hơn. Điều gì cho bạn sự tự tưởng? Trước hết, bạn phải tin tưởng vào trường mẫu giáo và giáo viên. Trong suốt vài giờ tới, bạn không nên xuất hiện ở trường. Bạn không thể giải quyết xung đột của con mình, không thể trợ giúp trẻ nếu trẻ sợ. Bạn phải kìm nén. Thời điểm bạn đưa con mình đến trường mẫu giáo cũng là lúc bạn bàn giao trách nhiệm cho nhà trường và cho con. Nếu trẻ khóc, các giáo viên được yêu cầu phải làm việc gì đó. Và họ cũng sẽ làm điều đó, bạn có thể tin tưởng vào chuyện này. Cuối cùng, bạn hãy giữ liên hệ chặt chẽ với nhà trường. Bạn hãy chuẩn bị cho việc bạn phải tách rời khỏi con và thả chúng ra. Có lẽ, điều đó đối với bạn cũng khó khăn như đối với trẻ vậy.

Đừng **làm** sự phân ly của trẻ trở nên nặng nề hơn, mà hãy giúp trẻ thấy điều đó là **nhẹ nhàng!**

➧ Sợ trường học

Nhiều trẻ em rất hào hứng đến trường học nhưng có những trẻ ngược lại. Bạn có thể làm gì khi con nói: “Con sợ trường học. Con không muốn đến trường!”? Ví dụ, bạn có thể giải thích với trẻ trường học tuyệt vời như thế nào và tất cả những đứa trẻ khác cũng rất mong đợi đi học. Bạn có nghĩ rằng việc này có hiệu quả? Tôi không tin điều đó. Trẻ có cảm giác không tốt khi nói đến trường, kể cả vì bất kỳ lý do gì. Nếu bạn nói với trẻ rằng trường là một điều tuyệt vời, trẻ sẽ không cảm thấy nghiêm túc. Bên cạnh đó, bạn cũng truyền tải cho trẻ rằng cảm giác không tốt của trẻ là “không đúng”. Vì vậy, sự chống đối của trẻ có nhiều khả năng còn tăng lên.

Tôn trọng cảm giác của trẻ

Hãy tiếp nhận cảm xúc của trẻ. Nhưng đừng để lộ cho trẻ biết trẻ sắp phải đến trường. Nếu phản kháng và sự chống đối xuất hiện sớm hơn sự sợ hãi, thì bạn hãy nói một câu như sau: “Mẹ thật tiếc là con không muốn đến đó. Tất cả trẻ em đều phải đi học, không ai là không phải đến trường con yêu ạ.”

Trẻ sợ sệt cần một lời gợi mở để mở lòng và nói về nỗi sợ hãi của mình. Một số gợi ý:

- “Mẹ biết sẽ thực sự khó khăn cho con khi đến một nơi hoàn toàn mới.”
- “Trường học có một chút đáng sợ với con. Nhưng con cũng đâu biết thực sự nó như thế nào, phải không?”
- “Con tưởng tượng trường học không đẹp chút gì à? Con nghĩ sao - Trông trường học có thể như thế nào nhỉ?”

Trò chơi nhập vai

Trò chơi nhập vai chính là một sự chuẩn bị tốt. Mọi đứa trẻ đều thích chơi đóng vai trường học. Hãy để con bạn làm giáo viên. Có bảng với phấn làm đồ chơi là tốt nhất, một mảnh giấy lớn và một cây bút to cũng được. Hãy để trẻ dạy bạn việc trẻ đã có thể làm.

Nếu bạn là "học sinh", bạn nên giả vờ ngơ ngác một chút, vì vậy con bạn sẽ phải giải thích nhiều lần cho bạn mọi thứ: bạn hiện giờ không biết vẽ một ông mặt trời như thế nào hoặc một ngôi nhà hoặc một con số hoặc một chữ cái. Bạn cũng hãy để trẻ giúp bạn làm "bài tập về nhà".

Ban đầu, bạn không dám phát biểu hoặc trả lời câu hỏi. Trong suốt trò chơi, bạn sẽ dần dần vượt qua khó khăn của mình - vì vậy bạn là một kiểu mẫu tốt cho trẻ trong trò chơi. Tất nhiên, bạn không thể ép buộc trẻ chơi trò đóng vai trường học, đó chỉ có thể là một đề xuất. Nhưng nó rất đáng thử. Trò chơi làm cả hai mẹ con càng vui thì lợi ích mang lại càng nhiều.

Vẫn vững vàng khi trẻ "đau bụng"

Việc chuyển đổi từ mẫu giáo đến trường tiểu học của trẻ đã được giải quyết, trẻ đã vượt qua những khó khăn ban đầu khiến cha mẹ thở phào. Tuy nhiên, một vài tuần sau kỳ nghỉ đầu tiên lại có một giai đoạn căng thẳng.

Giai đoạn này diễn ra tương tự như trường hợp của Nico, 6 tuổi: Vào ngày đi học đầu tiên sau kỳ nghỉ mùa thu, nhà trường gọi điện về: Nico bị đau bụng và phải được đón về nhà. Theo yêu cầu của tôi, người mẹ kể lại: "Khi tôi đến trường đón cháu, Nico ngay lập tức trở lại vui vẻ, hoạt bát. Bác sĩ nhi cũng không tìm thấy gì bất thường sau khi kiểm tra cẩn thận. Mặc dù vậy, ngày hôm sau, Nico lại phải được đón về vì đau bụng."

Điều tương tự cũng xảy ra với bé Sara, trong năm học đầu tiên. Sau kỳ nghỉ, cô bé lần đầu tiên phải được đón về vì đau bụng. Cô bé cũng không có gì bất thường, thậm chí cô bé tỉnh táo và vui vẻ ngay lập tức khi ở nhà. Trong cả hai trường hợp, cha mẹ và giáo viên đã ngồi lại với nhau và tìm nguyên nhân, nhưng họ không tìm ra bất cứ gì cả.

Sara mới chỉ ở nhà một vài ngày. Sau đó, cô bé không muốn đi học nữa. Để khuyến khích trẻ, người mẹ đã cùng đến trường trong một tuần và ngồi cùng con, với hy vọng con gái mình sau đó sẽ dễ dàng ở lại một mình hơn. Điều trái ngược đã xảy ra: Vào ngày thứ năm, Sara không muốn đi học nữa. Cô bé đã khóc và ngày càng bám mẹ hơn. Sau chuyện đã xảy ra, thật khó cho Sara để tiếp nhận một

con đường khác thay vì né tránh và chạy trốn. Tốn thời gian và căng thẳng cho tất mọi người. “Sự trợ giúp” của mẹ Sara đã phản tác dụng. Vì vậy, Sara đã không thể học được cách vượt qua sự lo sợ phân ly của mình.

Mẹ của Nico thì lại làm khác. Cô nhìn khuôn mặt vui vẻ của cậu ngay sau khi đón về. Cô biết rằng Nico đã nhận ra một điều: “Bất cứ khi nào mình thấy khó chịu, mình sẽ được đón về, và sau đó mình khỏe mạnh ngay lập tức!” Phát hiện này đã làm cơn đau bụng trở thành vô giá đối với cậu. Mẹ Nico không muốn “hỗ trợ” việc này nữa. Do đó, cô đã giải thích với con một cách nhẹ nhàng và đầy thuyết phục:

“Mẹ rất lo lắng vì đôi khi con bị đau bụng ở trường. Cũng khó để có thể hòa nhập lại với trường học sau kỳ nghỉ. Nhưng bụng của con rất khỏe mạnh, bác sĩ đã cho con biết rồi. Đau bụng khiến con rất khó chịu, nhưng nó không nguy hiểm. Con vẫn có thể ở lại trường. Từ giờ, mẹ sẽ không bao giờ đón con nữa đâu.”

Ngày hôm sau, cơn đau bụng của Nico chỉ còn cảm thấy “một chút”. Ngày tiếp theo, cậu bé đã vượt qua được cơn đau. Với sự cứng rắn của mình, mẹ Nico yêu cầu cậu con trai một việc khó khăn, và điều đó tốt cho cháu. Vì vậy, cháu nhận ra rằng mình có thể làm chủ một tình huống khó khăn và không phải chạy trốn nó. Nico thực sự tự hào về điều đó.

Ngoài chuyện đau bụng, một đứa trẻ còn nhiều lần nôn hoặc bám chặt vào cha mẹ trong hoảng loạn trước cổng trường. Đối với những tình huống khó khăn này, ta không có phương thuốc vạn năng nào. Bạn đừng ngần ngại, hãy xin hỗ trợ chuyên môn càng nhanh càng tốt. Nỗi sợ hãi có thể được vượt qua dễ dàng hơn nhiều, nếu nó được xử lý kịp thời.

“Quái vật tới!”

Sự tưởng tượng về nỗi sợ hãi

Ở NHỮNG TRƯỜNG HỢP trẻ nhút nhát và sợ hãi phân ly cực độ thì ngưỡng cửa của nỗi sợ hãi sẽ thấp đến mức, trong những trường hợp hoàn toàn vô hại thì “báo động” ở não cũng được bật. Ngược lại, đối với việc tưởng tượng về nỗi sợ hãi thì không do một kích thích bên ngoài nào gây nên cả. Trẻ nhỏ có thể tự biết được điều gì làm cho chúng thấy sợ hãi. Nó có thể là những suy nghĩ hay tưởng tượng mà kích thích hệ thống báo động bên trong dẫn đến những phản ứng sợ hãi dữ dội. Trẻ lớn hơn có thể biết chính xác rằng chính những bức tranh trong tưởng tượng của chúng khiến cho chúng thấy sợ hãi. Tuy vậy, điều này cũng không giúp ích cho chúng nhiều. Những trẻ nhỏ tuổi hơn đôi khi còn không thể phân biệt được giữa tưởng tượng và sự thật. Đương nhiên, trẻ không bị “điên” chỉ vì những tưởng tượng về nỗi sợ hãi của chúng.

➧ Mona và con quái vật

Bé gái 6 tuổi Mona đã rất khiếp sợ một con quái vật khổng lồ màu đen, nó xuất hiện trong tưởng tượng của cô bé bất cứ lúc nào và đặc biệt vào ban đêm. Cô bé có thể miêu tả cụ thể con quái vật đó:

“Nó rất to, to hơn cháu rất nhiều và nó còn béo nữa. Lông của nó dài, đen xù xi che kín cả cặp mắt. Người nó bốc mùi như cá chết. Nó không có tay, mồm nó toàn răng sắc nhọn, trong miệng nó có màu đỏ như máu. Cháu rất sợ nó sẽ mang cháu tới hang của quái vật.”

Con quái vật xuất hiện mọi lúc và đáng sợ nhất là lúc trời tối và vào ban đêm. Thế nên, Mona lúc nào cũng có cảm giác con quái vật gớm ghiếc này thực sự đang đứng trước mặt mình. Không thể nào tìm hiểu được, tại sao Mona lại có thể tưởng tượng một hình thù như thế. Mona là một cô bé nhạy cảm và sáng tạo với khả năng tưởng tượng của mình. Và thật sự điều này đã trở thành vấn đề của cô bé. Vậy làm thế nào để cô bé có thể tự tìm ra lời giải cho vấn đề của bản thân mình?

Tôi đã đề nghị cô bé "thiết kế" một con quái vật ở phòng thí nghiệm của tôi. Điều này cháu làm được một cách dễ dàng. Theo mô tả của Mona, con quái vật xuất hiện với lông rậm rạp, nhầy nhụa, thấp hơn cây cảnh trong phòng tôi một chút và bốc mùi cá thối. Tôi có thể nhìn thấy Mona co rúm người lại khi miêu tả con quái vật. Nó xuất hiện do sự tưởng tượng của Mona vì thế chỉ có thể chính tưởng tượng của cô bé mới có thể giúp cô bé thay đổi bức tranh theo hướng tích cực. Tôi hỏi cô bé, liệu cô bé có thể thu nhỏ con quái vật, cho nó chỉ to bằng một con mèo hoặc một con chuột được không. Điều này cũng không giúp cô bé nhiều lắm. Vì thế, cô bé nên thử thay đổi màu lông của con quái vật. Tôi đề nghị đổi màu trắng thay vì màu đen. Cô bé cảm thấy bớt sợ hãi hơn một chút. Tôi tiếp tục để cô bé thử đổi màu khác cho lông con quái vật. Đột nhiên mắt cô bé sáng lên. "Màu hồng!" cô bé reo lên. Chúng tôi cùng nhau bước tới vị trí con quái vật "được dựng". Tôi đề nghị cô bé thận trọng vuốt ve bộ lông màu hồng của con quái vật. "Lúc này, nó thật sự rất mềm mại và mượt mà." Mona thì thầm. "Và nó còn có mùi giống hoa hồng nữa!".

Nhờ một đề nghị đơn giản là thay đổi màu lông, một con quái vật đã trở thành một chú thú cưng thân thiện, đáng yêu. Bây giờ, Mona có thể tự áp dụng sự liên tưởng này bất cứ lúc nào. Chúng tôi tiến thêm một bước nữa: Mona nảy ra một ý tưởng, sẽ gọi con quái vật khổng lồ màu hồng thân thiện này đến giúp cô bé mỗi khi cô bé cảm thấy sợ hãi điều gì đó. Thế là cô bé vẽ tranh: trên tờ giấy nhỏ là hình ảnh con quái vật màu đen, và trên một tờ giấy khổng lồ là hình ảnh một con quái vật thân thiện, đáng yêu màu hồng. Cuối cùng, cô bé vẽ, cảnh con quái vật màu hồng xua đuổi những con sói trong tưởng tượng hàng đêm muốn trèo lên giường của cô bé như thế nào. Vì thế cô bé đã chiến thắng được những tưởng tượng về nỗi sợ hãi đeo đuổi cô bé bao lâu nay.

? GIẢI PHÁP

Thay đổi tưởng tượng về nỗi sợ hãi theo hướng tích cực

Khi trẻ sợ hãi trước những hình ảnh tưởng tượng, bạn hãy sử dụng khả năng tưởng tượng của trẻ. Bạn hãy để trẻ miêu tả chính xác bức tranh trong tưởng tượng của mình.

Sau đó, bạn hãy đề nghị trẻ thay đổi bức tranh đó theo hướng tích cực bằng những khả năng khác nhau. Một vài ví dụ như sau:

- Con có muốn nó nhỏ bớt đi không?
- Con có muốn đổi màu khác cho nó không?
- Con có muốn để nó có giọng nói khác không?
- Con có muốn đưa nó đến một nơi khác hay không?

Những bức tranh gây ra nỗi sợ hãi

Đối với trường hợp của Mona thì khó có thể tìm hiểu được nguyên nhân gây ra nỗi sợ hãi đó. Đối với những đứa trẻ khác thì điều này lại cực kỳ đơn giản. Điều là gì đặc biệt phù hợp để tạo ra những tưởng tượng về nỗi sợ hãi? Đó là những bức tranh vượt quá khả năng tiếp nhận của trẻ. Quả thực, tôi luôn cảm thấy ngạc nhiên trước phản ứng “tuyệt vời” của trẻ đối với những bộ phim và trò chơi máy tính đầy bạo lực. Một số trẻ vẫn giữ được sự nhạy cảm của chúng. Một số ít khác thì luôn bị những cảnh tượng rùng rợn và bạo lực mà chúng đã từng xem đeo bám thường xuyên.

Một trong số những trường hợp này là bé gái 7 tuổi Deborah. Cô bé luôn bị ám ảnh bởi một con rắn khổng lồ trong một tập của bộ phim “Harry Potter”. Đặc biệt là đôi mắt đáng sợ của nó luôn đeo bám cô bé. Deborah không thể tự mình đi tắm bởi vì cô bé nhìn thấy con rắn nổi lên trong bồn tắm, và vào buổi tối khi ở trên giường cô bé cũng luôn hoảng sợ vì đôi mắt đầy đe dọa từ trên tủ chiếu thẳng vào cô bé.

Deborah khó có thể thay đổi được hình ảnh đáng sợ về con rắn khổng lồ này bởi nó đã để lại ấn tượng quá mạnh. Trước hết, chúng ta cần tìm ra điều gì sẽ khiến cô bé thật vui vẻ. Cô bé thường xuyên cưỡi ngựa và cô bé rất yêu quí một chú ngựa con tên là Ngôi sao nhỏ. Ngôi sao nhỏ rất lớn và khoẻ mạnh vì thế có thể sử dụng nó làm người trợ giúp đắc lực chống lại con rắn khổng lồ. Tôi hỏi Deborah xem Ngôi sao nhỏ sẽ làm gì với con rắn. Cô bé trả lời: “Ngôi sao nhỏ

sẽ dùng vó đâm thủng mắt con rắn." Trên một tờ giấy lớn, Deborah vẽ lên sự tưởng tượng tương đối bạo lực này. Người ta có thể nhìn thấy máu chảy ra! Cô bé còn tự vẽ mình đứng cạnh Ngôi sao nhỏ. Điều này đã giúp được cô bé. Cô bé không còn thấy mình giống một nạn nhân không có người giúp đỡ mà với đồng minh đầy sức mạnh của mình là chú ngựa Ngôi sao nhỏ, cô bé đã chiến thắng con rắn.

Sau đó, chúng tôi đã bàn bạc với mẹ của cô bé, cô bé sẽ luyện tập như thế nào để có thể ở lâu hơn trong nhà tắm và buổi tối ở trên giường của mình. Chúng tôi bắt đầu với một vài giây, sau đó tăng dần thời gian cho tới khi Deborah có thể tự tắm, tự đánh răng một mình và cuối cùng có thể một mình đi ngủ. Điều này chỉ thành công khi nỗi sợ hãi của cô bé đã giảm dần thông qua những luyện tập về trí tưởng tượng.

Không có một phương pháp cụ thể nào có thể giải quyết tất cả các trường hợp tưởng tượng về nỗi sợ hãi. Tuy nhiên việc sử dụng khả năng tưởng tượng ở trẻ giúp trẻ vượt qua nỗi sợ hãi luôn được khuyến khích.

“Con thấy hoảng loạn!”

Nỗi ám ảnh ở trẻ nhỏ

HIỆN TƯỢNG ÁM ẢNH được hiểu rằng khi ai đó cảm thấy sợ hãi hoặc hoảng loạn cực độ trước một tác nhân hoàn toàn vô hại từ bên ngoài. Hiện tượng ám ảnh này không chỉ có ở trẻ nhỏ mà còn xuất hiện ở người lớn. Một số con vật như nhện, rắn hoặc chó, hay ngay cả những tiếng động lớn, bóng tối, lửa, ghế lái xe, không gian hẹp, không gian rộng, máu chảy và rất nhiều thứ khác đều có thể dẫn đến hiện tượng phản ứng ám ảnh. Hiện tượng ám ảnh thường liên quan đến những cú sốc tâm lý hoặc những trải nghiệm đặc biệt nặng nề. Một số ví dụ như sau:

- Một đứa trẻ từng bị chó cắn có thể sẽ cảm thấy sợ hãi khi mới chỉ nhìn thấy hình con chó trong cuốn sách.

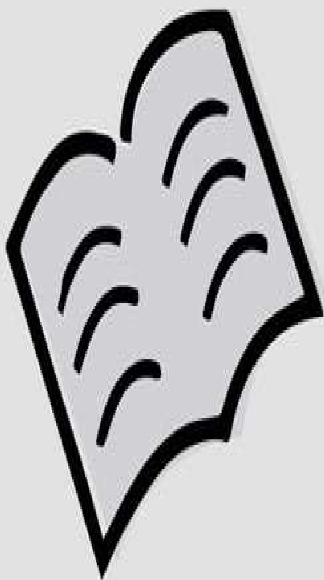
- Một đứa trẻ từng có trải nghiệm với lửa có thể đã thấy hoảng loạn khi nhìn thấy khói từ trong bếp bay ra.

Với nhiều trẻ, phản ứng về nỗi sợ hãi sẽ dần mất đi theo thời gian. Sau một thời gian dài không có nguy hiểm nào xảy ra thì kích thích từ hệ thống báo động bên trong tự động phân loại thành vô hại. Đối với một số trẻ thì sau một thời gian dài, hạch hạnh nhân vẫn báo động - nói cách khác là: báo động bị lỗi. Hệ thống báo động ở trẻ nhỏ về cơ bản rất nhạy cảm, ngưỡng cửa về nỗi sợ hãi cũng đặc biệt thấp. Hoặc trải nghiệm đó đặc biệt nghiêm trọng liên quan tới nỗi đau cực độ hoặc nỗi sợ hãi lớn. Khi cả hai điều này xuất hiện cùng lúc thì phản ứng về nỗi sợ hãi sẽ kéo dài.

Trường hợp này đã xảy ra với cô bé 5 tuổi Janina. Cô bé tới gặp tôi tại phòng khám vì cô bé luôn hoảng loạn mỗi khi nhìn thấy bóng bay. Nỗi sợ hãi khiến cô bé không dám tới gần những ngôi nhà bên trong có thể chứa bóng bay. Đó có thể là nhà trẻ, trường học hay nhà bạn bè. Ngay cả bóng bay trong khu vực dành cho người đi bộ cũng khiến cô bé thấy hoảng loạn. Nguyên nhân của điều này bắt nguồn từ một biến cố đáng sợ mà cô bé trải qua:

Khi Janina gần 2 tuổi, cô bé tham dự buổi tiệc sinh nhật của một cậu bé lớn hơn. Trong phòng có rất nhiều bóng bay đã được thổi to và cậu bé bắt đầu châm nổ hết quả này đến quả khác. Cô bé cảm thấy sợ hãi cực độ với những tiếng nổ to đó. Cô bé không thể mở được cửa bởi vì lúc đó cô bé còn quá nhỏ. Cô bé không thể chạy thoát được mà chỉ hét to mãi cho tới khi mẹ cô bé tới. Cô bé không thể nhớ được sự việc xảy ra khi đó nhưng hạch hạnh nhân của cô bé đã ghi nhận điều này và cảnh báo rằng kể từ đó trở đi bất cứ điều gì liên quan đến bóng bay đều được cho là nguy hiểm. Vì thế, Janina tránh mọi tiếp xúc với bóng bay và không nhận ra rằng thực sự bóng bay không hề nguy hiểm. Nỗi sợ hãi đó ngày càng lớn dần lên theo thời gian.

Janina chỉ có cách duy nhất để tự giải tỏa nỗi sợ hãi về bóng bay của mình: cô bé phải tự mình ngồi với những quả bóng bay này. Điều này thực sự quá khó với cô bé. Vì thế trước tiên tôi và mẹ cô bé cùng nhau tìm ra một câu chuyện về chú chuột và từ câu chuyện đó, cô bé có thể tự tìm ra lời giải cho vấn đề mà mình gặp phải. Câu chuyện kết thúc như sau: Chú chuột Jenny cuối cùng đã tìm được giải pháp - đối với Janina nó là kích thích giúp cô bé suy nghĩ về giải pháp cho chính mình thay vì phải chạy trốn.



Jenny và những quả bóng bay

➡ Jenny là chú chuột nhỏ vui tính. Một ngày nọ, Jenny chơi trước hang chuột của mình và chạy một mạch qua tường ngăn hang chuột. Jenny muốn tới thăm cô bạn Clara. Nhưng mà dừng lại nào! Jenny nhìn thấy cạnh hang của Clara có cái gì đó rất kinh khủng. Ở đó có treo bốn quả bóng bay được thổi to, màu sắc sặc sỡ! Từ đó không bao giờ Jenny đi vào trong cái hang đó nữa! Jenny kêu to và chạy nhanh nhất có thể để thoát khỏi chỗ đó. Chú chạy nhanh đến nỗi như không thở được. Chú ngồi thụp xuống dưới tán hoa và

khóc. Ở đó, chú nghe thấy từ phía trên một giọng nói trong trẻo: “Này, chuyện gì xảy ra với cậu thế?” Jenny nhìn lên phía trên thấy một chú bướm xinh đẹp đang đậu trên cành hoa. “Tớ vừa chạy thoát khỏi đám bóng bay đầy nguy hiểm”, Jenny khóc nức nở. “Tại sao lại nguy hiểm?”, chú bướm hỏi. “Chúng rất đẹp mà, giống như tớ đây này.” Jenny nói: “Tớ biết rõ chúng nguy hiểm như thế nào mà. Khi còn nhỏ tớ đã một lần bị mắc kẹt giữa rất nhiều bóng bay mà không thể thoát ra được, nó thật sự rất kinh khủng. Từ đó, tớ luôn thấy có một chú thỏ đế và nó nói với tớ bóng bay là thứ nguy hiểm nhất trên đời. Chúng nổ sẽ rất nguy hiểm. Và nó kêu rất to và còn làm tớ đau nữa, cứ như thể tai tớ cũng nổ tung ra.”- “Ôi trời ơi”, chú bướm thốt lên, “Chú thỏ đế đó đã lừa cậu rồi. Bóng bay kêu to nhưng không hề nguy hiểm. Nhìn này!”

Và chú bướm lấy từ trong tán lá ra một quả bóng bay nhỏ sặc sỡ. “Đừng có chạy Jenny, tớ sẽ chỉ thổi quả bóng này lên chút xíu thôi.” Jenny ở lại. Chú bướm thổi quả bóng lên một chút và lại xì ra. Nó thật sự không hề nguy hiểm. Từ hôm đó, chúng gặp nhau hàng ngày. Đầu tiên, chú bướm chỉ thổi một quả bóng lên và sau đó tăng dần số lượng. Vài ngày sau đó, Jenny đã tự mình thổi một quả bóng. Vài ngày sau đó, chú bướm châm thủng quả bóng và cùng lúc đó Jenny hét toáng lên. Dần dần, Jenny không cần phải giữ chặt tai khi chú bướm châm thủng bóng nữa. Và một hôm, chú chuột đủ dũng cảm để cầm một cây kim trên tay. Chân Jenny run lẩy bẩy và bồn chồn nhưng chú vẫn giữ vững niềm tin - châm một cái và quả bóng kêu “peng” một tiếng. “Tớ đã làm vỡ một quả bóng rồi này!” Jenny reo lên và nhảy về phía nhà của Clara. Ở đó vẫn còn treo bốn quả bóng bay ở cửa hang nhưng giờ đây Jenny không sợ nữa, trông chúng thật đẹp biết bao. “Clara, ra ngoài đi!”, Jenny gọi to. “Tới đây, chúng ta cùng châm thủng bóng nào.” Clara bước ra ngoài cửa hang, cả hai cùng cầm một cây kim. Clara châm thủng một quả màu đỏ - nó kêu “bốp”. Jenny châm một quả màu vàng, nó kêu nhỏ một tiếng “peng”. “Cậu thật dũng cảm Jenny!”, Clara ngạc nhiên.

Sau đó, cả hai đồng thanh đếm “một-hai-ba” và cùng

châm thủng bóng: Clara châm quả màu xanh lá, Jenny châm quả màu xanh lam - chúng kêu “peng-plopp”. Tiếp đó cả hai lại cùng đếm “một-hai-ba” và một lần nữa cùng châm thủng bóng, chúng kêu lên “peng-peng”. Jenny và Clara cười lớn và chạy dọc bức tường, Jenny reo lên: “Nếu một lần nữa tớ gặp thỏ đế, chắc chắn nó sẽ được nếm một điều gì đó!”

Giống như chú chuột trong câu chuyện, Janina cùng bố mẹ có những bài tập với bóng bay tại nhà. Mỗi ngày sẽ khó hơn một chút. Sau một vài tuần, Janina có thể tự châm thủng bóng bay. Các bữa tiệc sinh nhật của bọn trẻ hay các khu vực dành cho người đi bộ bây giờ không còn khiến cô bé hoảng sợ nữa.

Bạn hãy tự tin tìm một câu chuyện phù hợp với vấn đề của con bạn. Đầu tiên, hãy kể về tình huống với nỗi sợ hãi - đó có thể là trải nghiệm của một con vật mà con bạn yêu quý. Con vật gặp được một người giúp đỡ giống như chú bướm, chú sẽ chỉ cho rằng: “Nó không hề nguy hiểm!”. Nó sẽ dần dần giúp con vật đó vượt qua nỗi sợ hãi. Tương tự, bạn có thể cho con bạn dần quen với hoàn cảnh này. Đôi khi sự hoang mang là quá lớn, đặc biệt là khi con bạn thực sự đã trải qua một biến cố kinh khủng thì có thể bạn cần tới sự hỗ trợ về chuyên môn.

§ TỔNG KẾT

Tất cả trẻ đều có nỗi sợ hãi, điều đó là tốt. Nỗi sợ hãi chứng tỏ rằng trẻ muốn tránh khỏi nguy hiểm và tìm kiếm sự che chở của bố mẹ. Tuy nhiên, khi trẻ vì nỗi sợ hãi mà bị cản trở các hoạt động quan trọng hoặc luôn hoang mang trước đe dọa không có thật, thì như thế trẻ bị ảnh hưởng quá nhiều và trẻ cần sự giúp đỡ.

Giải pháp

⇒ Đối với nỗi sợ hãi phân ly và sự nhút nhát

- Chấp nhận rằng điều này đối với trẻ nhỏ là hoàn toàn bình thường
- Luôn luôn đưa trẻ tiếp xúc với những trường hợp không hề nguy hiểm mà trẻ sợ hãi

⇒ **Đối với nỗi sợ hãi về nhà trẻ**

- Hãy kể cho trẻ một câu chuyện
- Tập xa trẻ
- Nghi thức chia tay

⇒ **Đối với nỗi sợ hãi về trường học**

- Nắm bắt được cảm xúc của trẻ
- Chơi trò đóng vai
- Cứng rắn mỗi khi trẻ kêu “ Đau bụng”

⇒ **Đối với những tưởng tượng gây sợ hãi**

- Sử dụng khả năng tưởng tượng của trẻ
- Thay đổi tưởng tượng theo hướng tích cực

⇒ **Đối với nỗi ám ảnh**

- Kể cho trẻ nghe một câu chuyện
- Cho trẻ làm quen với tình huống gây ra nỗi sợ hãi cho trẻ

⇢ Vượt qua khủng hoảng khi **ngủ, ăn** và **tắm**

“Đây là cơ thể của con cơ mà!”

ĂN, NGỦ, BÀI TIẾT - đó là việc mà ai cũng làm từ khi lọt lòng tới khi rời khỏi thế giới này. Khi người ta không thể thực hiện được những việc này, điều đó có nghĩa là người đó đã chết. Ăn, ngủ và bài tiết dễ hiểu như việc hít vào và thở ra. Thế thì có ngạc nhiên không, khi trong một gia đình xuất hiện tranh cãi và căng thẳng vì những vấn đề này? Đó là những khả năng bẩm sinh, vậy có điều gì bất ổn ở đây chăng?

Các bậc cha mẹ cảm thấy mệt mỏi, kiệt sức hay thậm chí là tuyệt vọng, khi đêm nào họ cũng phải nhiều lần chăm lo cho đứa con hay khóc của mình. Một người mẹ thích nấu ăn sẽ cảm thấy hết sức buồn rầu, khi đến bữa ăn trẻ nhăn mặt và không thèm ăn thử một miếng. Những bậc cha mẹ, mà đứa con 4 tuổi của họ chỉ muốn “đi nặng” vào bỉm, sẽ thực sự lo lắng, không biết sau này con sẽ thế nào. Tất nhiên, đứa trẻ nào cũng có thể ăn, ngủ và bài tiết. Nhưng chúng ta, những bậc làm cha làm mẹ thì lúc nào cũng có những suy đoán nhất định xem trẻ nên ăn, ngủ, bài tiết khi nào, ở đâu và như thế nào. Chúng ta muốn dạy cho trẻ những điều này. Nó là một phần hết sức quan trọng trong việc giáo dục trẻ và đó cũng là nhu cầu thực tế của mỗi chúng ta. Chúng ta cũng muốn được ngủ, chúng ta cũng muốn được ăn một cách thoải mái, có thời gian để thưởng thức món ăn và một lúc nào đó chúng ta thực sự chán ngấy việc đi vệ sinh của trẻ. Tuy nhiên đối với việc ăn, ngủ và vệ sinh của trẻ chúng ta không được phép quên: Chúng ta - những bậc cha mẹ chỉ có thể gây ảnh hưởng tới những điều kiện căn bản. Chúng ta có thể quyết định khi nào sẽ cho trẻ đi ngủ, khi nào đánh thức trẻ và ở bên trẻ bao lâu. Chúng ta cũng có thể xác định cho trẻ ăn món gì và khi nào. Chúng ta có thể đưa trẻ vào nhà vệ sinh và không cần đóng bỉm nữa. Tuy nhiên đối với việc đặt ra giới hạn đó thì chúng ta cũng đã vi phạm ranh giới với “cơ thể” của trẻ, mà điều này không được vượt quá.

Cuối cùng trẻ có thể **tự quyết định** khi nàotrẻ **ăn**, **ngủ** và **bài tiết**. Đó là **cơ thể** của trẻ mà!

“Con không muốn đi ngủ!”

Học ngủ

CON BẠN CÓ THƯỜNG phải mất hơn 30 phút mới có thể ngủ được không? Cháu có thường thức giấc vào ban đêm không? Ban đêm, cháu hay tỉnh dậy một hay nhiều lần và khóc không? Đêm cháu có đòi vào giường nằm cùng bố mẹ không? Sau khi ngủ thiếp đi một hai tiếng, đột nhiên cháu thét lên và không thể giữ yên tĩnh được nữa không? Cháu có mộng du không? Cháu có thường gặp ác mộng không?

Đối với những câu hỏi trên, bạn có một hay nhiều câu trả lời là “có”? Nếu có nhiều câu trả lời “có”, thì trẻ đang gặp phải vấn đề về giấc ngủ. Hiện tượng rối loạn giấc ngủ thường xuất hiện ở trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ. Có đến 20-25% trẻ dưới 2 tuổi gặp phải tình trạng này.

Để xử lý với những vấn đề về giấc ngủ, bạn cần có kiến thức về giấc ngủ của trẻ nhỏ.

➧ Giấc ngủ của trẻ nhỏ

Trẻ mới sinh ra thì không thể phân biệt được giữa ngày và đêm. Giấc ngủ của trẻ do não điều khiển lúc này chưa được hoàn thiện. Trẻ bú và ngủ nhiều vào ban đêm cũng như ban ngày. Trẻ thức giấc nhiều vào ban đêm vì trẻ thấy đói. Nếu không thì trẻ không thể tăng cân lên gấp đôi chỉ trong một thời gian ngắn. Dần dần thời gian trẻ thức vào ban ngày dài hơn, giấc ngủ sẽ chuyển dần về đêm. Ngay từ khi trẻ được khoảng 6 tháng tuổi, giấc ngủ của trẻ đã tương tự như của người lớn. Lúc này, trẻ không cần bú đêm nữa và đây là thời điểm “chín muồi” cho một giấc ngủ đêm kéo dài 10, 11 tiếng. Ngoài ra, trẻ cũng cần có những giấc ngủ ngắn vào ban ngày: thông thường khi trẻ được 1 đến 1 tuổi rưỡi thì một ngày trẻ ngủ hai lần. Sau đó, trẻ sẽ chuyển sang ngủ trưa, tuy nhiên tới khi 3 hoặc 4 tuổi, thậm chí một số trường hợp khi trẻ mới 2 tuổi, trẻ đã bỏ thói quen ngủ trưa này. Trẻ cần ngủ bao lâu phụ thuộc vào gen bẩm sinh. Sự khác biệt thể hiện rõ nhất vào độ dài của những giấc ngủ ban ngày.

Ngủ, tỉnh dậy và lại ngủ tiếp

Có hai hình thức ngủ khác nhau: ngủ sâu và ngủ mơ. Đối với giấc ngủ sâu thì não được đặt trong tình trạng nghỉ ngơi, còn ngủ mơ thì ngược lại, não bộ rất tỉnh táo. Sau khi thiếp đi, trẻ sẽ ngủ sâu trong nhiều giờ. Trong vài tiếng đầu thường trẻ ngủ rất say và khó bị đánh thức. Sau đó, ngủ sâu và ngủ mơ sẽ luân phiên nhau, khoảng năm, sáu lần một đêm. Thông thường trong lúc ngủ mơ, trẻ sẽ tỉnh dậy và kiểm tra xem mọi thứ có ổn không.

Không có trẻ nào ngủ một mạch tới sáng cả, mà trong đêm trẻ sẽ tỉnh dậy nhiều lần. Điều này hoàn toàn bình thường. Nhưng vấn đề là việc liệu sau khi tỉnh dậy, không cần đến sự giúp đỡ của bố mẹ, trẻ có thể ngủ tiếp được hay không. Khi trẻ có thể ngủ lại được tức là mọi chuyện đều ổn cả. Cha mẹ không hề biết rằng trẻ đã tỉnh. Họ luôn tự hào kể rằng: “Con tôi ngủ một mạch tới sáng!” Nhưng thực tế chúng ta phải nói là: “Con tôi ban đêm có thể tự ngủ lại được.”

Ngược lại, có nhiều trẻ tỉnh dậy và khóc, điều này sẽ ảnh hưởng tới mọi thành viên khác trong gia đình. Trẻ không thể tự ngủ lại được mà cần có sự trợ giúp của bố mẹ. Ở đây, những thói quen ngủ của trẻ đóng vai trò quyết định.

Buổi tối trước khi ngủ hoặc vào ban đêm trẻ tỉnh lâu, không thể ngủ lại được dù đã có sự giúp đỡ của cha mẹ thì nó lại có một nguyên nhân khác: Có thể cha mẹ đã không cho trẻ đi ngủ đúng giờ.

➧ Xử lý những vấn đề liên quan đến giấc ngủ

Tại sao vào buổi tối một số trẻ phải mất rất nhiều thời gian mới có thể ngủ được? Tại sao ban đêm trẻ hay thức dậy tới một vài tiếng đồng hồ?

Một đứa trẻ chỉ có thể ngủ thiếp đi được khi nó thực sự thấy mệt. “Đồng hồ bên trong” của trẻ cũng phải được cài đặt “tình trạng ngủ” khi trẻ nằm trên giường. Nếu trẻ không thuộc trường hợp kể trên thì chắc chắn trẻ không thể ngủ được, cho dù cha mẹ có làm gì với trẻ đi nữa. Trẻ cũng giống như chúng ta - liệu bạn có cảm thấy thoải mái khi hàng đêm lăn qua lăn lại trên giường mà không ngủ được? Ngủ không đúng giờ hoặc nằm trên giường quá lâu là những nguyên nhân

chính dẫn đến hiện tượng rối loạn giấc ngủ.

Một câu hỏi về thói quen

Hàng đêm, trẻ thường tỉnh giấc nhiều lần. Khi đó, trẻ muốn kiểm tra xem mọi thứ có ổn như lúc trẻ mới ngủ không? Tuy nhiên, nếu ban đêm trẻ thức dậy và thấy có gì đó khác so với trước khi đi ngủ thì trẻ sẽ cảm thấy có gì đó "không đúng". Trẻ sẽ tỉnh giấc và khóc cho tới khi mọi thứ trở lại như lúc bắt đầu ngủ. Nếu khi ngủ trẻ cần có núm vú giả thì trẻ cũng sẽ cần tới nó mỗi khi tỉnh giấc vào ban đêm. Khi trẻ cần một bình sữa vào buổi tối thì vào ban đêm trẻ cũng cần một bình sữa như vậy, thậm chí nhiều hơn. Nếu buổi tối trẻ ngủ ở giường của bố mẹ thì ban đêm trẻ cũng muốn quay lại chỗ đó. Hàng đêm trẻ rút ra kinh nghiệm: "Mỗi khi mình khóc hoặc gọi thì cha mẹ sẽ tới và đưa cho mình những thứ giúp mình có thể ngủ được." Núm vú giả, bình sữa, cha mẹ - tất cả những thói quen này sẽ cản trở việc trẻ có thể tự mình ngủ trở lại vào ban đêm.

Một bình sữa nhỏ vào ban đêm

Trẻ từ 6 tháng tuổi trở đi có thể không cần phải bú nhiều vào ban đêm nữa. Nếu trẻ được 2 tuổi mà ban đêm vẫn cần bú một hoặc vài bình sữa thì đó là một thói quen ngủ không tốt - hay "đói bụng theo thói quen": Trẻ quen với việc dùng bữa vào ban đêm thay vì ban ngày.

"Tới thăm" giường của bố mẹ

Nếu trẻ vẫn kiên quyết tới giường của bạn dù bạn đã nhiều lần tỏ thái độ không thoải mái thì thói quen đi ngủ của trẻ có thể đã không được thực hiện theo kế hoạch. Đó được coi là "rối loạn giấc ngủ", khi ít nhất một thành viên trong gia đình cảm thấy bị làm phiền quá nhiều. Vì thế, cần phải tìm ra cách xử lý để thay đổi điều gì đó.

Giật mình vào ban đêm

Trong vòng một đến bốn tiếng sau khi ngủ, trẻ vẫn chưa thể đi vào giấc ngủ sâu được. Thông thường, cha mẹ không chú ý tới điều này: trẻ cử động một chút rồi lại nhanh chóng đi vào giấc ngủ. Tuy nhiên, ở một số trẻ, tình trạng nửa thức nửa ngủ này kéo dài lâu hơn. Chúng ta có thể nhận thấy điều này thông qua biểu hiện đáng chú ý của trẻ như: nói mơ, giật mình, mộng du. Nếu con bạn hét lên sau khi ngủ

được một tiếng và không thể dỗ dành được, điều đó không liên quan đến thói quen ngủ. Hiện tượng này được gọi là giật mình vào ban đêm. Đối với trẻ dưới 6 tuổi hiện tượng giật mình thông thường không phải do những mệt mỏi của cơ thể gây ra.

Hiện tượng giật mình vào ban đêm có thể xảy ra mà không hề báo trước. Trẻ đột nhiên hét to lên. Trẻ ngồi trên giường hoặc bật dậy, lăn lung tung hoặc đập chân đập tay. Thường thì chúng ta không nói chuyện được với trẻ, không thể trấn an trẻ và trẻ không cho ai động vào người. Điều này cha mẹ có thể không cảm nhận được và nó "như thuộc về giác quan" khác. Đôi khi, trẻ nói cái gì đó mà cha mẹ hoàn toàn không hiểu được. Ác mộng có thể kéo dài từ một vài phút tới nửa tiếng. Sau đó, trẻ có thể nhanh chóng ngủ lại được cứ như thể không có chuyện gì xảy ra. Và ngày hôm sau, trẻ không còn nhớ điều gì.

Trẻ mộng du cũng không nói được - và có thể vào ngày hôm sau cũng không nhớ điều gì.

Lo sợ về việc đi ngủ

Ngay cả đứa trẻ bạo gan và dũng cảm nhất đôi khi vẫn cảm thấy sợ hãi khi trời tối hay khi chúng phải một mình đi ngủ. Rất nhiều trẻ kháng cự lại việc cha mẹ rời khỏi phòng. Đối với một số trẻ, đó đơn giản chỉ là sự đấu tranh để có được cha mẹ chăm sóc nhiều hơn. Trong trường hợp này, việc bạn cương quyết và duy trì thói quen buổi tối là vô cùng cần thiết.

Một số trẻ lại thực sự **sợ** xa bố mẹ, **sợ hãi** bóng tối hay những hình ảnh do trẻ tự **tưởng tượng** ra

như phù thủy, quái vật hoặc ma quỷ. Bạn cần chú ý tới ngôn ngữ cơ thể của trẻ xem liệu mọi thứ có ổn không hay trẻ đang cố tình gây chú ý. Khi thực sự sợ hãi, trẻ cần sự giúp đỡ của bạn.

Ác mộng

Đối với trẻ từ 3 đến 6 tuổi, hiện tượng ác mộng xuất hiện đặc biệt thường xuyên. Chúng phản chiếu lại những xung đột và trải nghiệm ban ngày của trẻ. Ở độ tuổi này, trẻ chưa thể phân biệt rõ ràng giữa tưởng tượng và thực tế. Tuy chúng có thể nhận biết được mối nguy hiểm, nhưng chúng không đánh giá được đúng tình hình và không thể một mình vượt qua được. Điều đó khiến ta dễ hiểu, trẻ dễ dàng cảm thấy sợ hãi ngay cả trong mơ. Những giấc mơ đáng sợ thường xuất hiện trong giai đoạn giấc ngủ REM[(1)] và vào cả lúc gần sáng. Không giống như hiện tượng giật mình vào ban đêm, sau khi gặp ác mộng trẻ tìm tới sự dỗ dành và vuốt ve của cha mẹ. Bạn cần cho trẻ cả hai điều này. Không giống như giật mình, trẻ có thể nhớ được về giấc mơ.

Để ngăn chặn những cơn ác mộng của trẻ, bạn cần áp dụng một mẹo nhỏ. Hãy hỏi trẻ rằng: "Hôm nay con thích mơ về điều gì?" Bạn hãy cùng vẽ lên giấc mơ đó, điều này sẽ khuyến khích trẻ có những giấc mơ đẹp!

? GIẢI PHÁP

Thời gian nằm trên giường = Thời gian ngủ

Cha mẹ hầu như không gây ảnh hưởng tới việc trẻ ngủ ít hay nhiều. Tuy nhiên, cha mẹ có thể cho trẻ một thói quen thường xuyên phù hợp với nhu cầu ngủ của trẻ như thời gian ngủ và thức dậy cố định. Trong trường hợp trẻ không thể tự hình thành thói quen đó thì việc đánh thức trẻ vào buổi sáng và sau giấc ngủ trưa là rất cần thiết. Bạn hãy chú ý rằng, không được cho trẻ nằm trên giường lâu hơn thời gian ngủ thực sự của trẻ. Nguyên tắc là: Thời gian nằm trên giường = Thời gian ngủ.

Nếu buổi tối trẻ cần một đến hai tiếng nằm trên giường mới ngủ được thì bạn hãy giảm một đến hai tiếng trong quĩ thời gian nằm trên giường của trẻ. Đôi khi, việc giảm bớt thời gian ngủ trưa hoặc bỏ giấc ngủ trưa cũng giúp ích trong trường hợp này. Bằng cách này, trẻ sẽ học được rằng lên giường là để ngủ. Bạn cần có một chút kiên nhẫn: Thông thường phải mất từ một đến hai tuần trẻ mới có thể hình thành thói quen mới.

? GIẢI PHÁP

Thói quen vào buổi tối

Thời gian ngủ hợp lý và một thói quen tốt vào buổi tối là những điều kiện quan trọng để có giấc ngủ sâu. Trước khi cho trẻ ngủ, cha mẹ có thể dành thời gian vui đùa cùng trẻ. Bạn hãy cùng trẻ chơi một trò chơi, kể một câu chuyện hay hát một bài hát. Món quà đáng yêu này sẽ giúp trẻ dễ dàng tách khỏi bố mẹ vào ban đêm - và ngược lại. Cuối cùng là nụ hôn chúc ngủ ngon, cha mẹ rời khỏi phòng. Khi trẻ tự ngủ ở giường của trẻ thì vào ban đêm trẻ cũng có thể tự ngủ lại được sau mỗi lần tỉnh giấc.

Thực hiện theo kế hoạch

Con bạn có khóc khi bạn để trẻ một mình trên giường của trẻ vào buổi tối hoặc ban đêm không? Hoặc trẻ có thường tỉnh giấc nhiều lần và khóc vào ban đêm mặc dù đã tạo được một thói quen ngủ tốt không? Như vậy, trẻ cần phải học cách ngủ một mình. Để việc thay đổi thói quen của cha mẹ và trẻ trở nên dễ dàng, bạn cần phải thực hiện theo kế hoạch. Trước hết, con bạn phải khỏe mạnh và được ít nhất 6 tháng tuổi. Bạn phải chú ý rằng, không cho trẻ ngủ trên tay hoặc ngủ khi đang bú sữa bình. Sau khi thực hiện một số trò chơi vào buổi tối, bạn hãy đặt trẻ vào giường khi trẻ còn thức và rời khỏi phòng. Nếu trẻ khóc, bạn hãy tới dỗ dành trẻ sau một vài phút đã định sẵn trong kế hoạch. Khoảng thời gian chờ đợi có thể bắt bầu là một phút, sau đó sẽ tăng dần lên nhưng không bao giờ được kéo dài hơn 10 phút. Bạn ở lại bên con bạn một lúc, nói chuyện nhẹ nhàng và yêu thương với trẻ, nhưng không được đưa cho trẻ bất cứ những vật dụng hỗ trợ trẻ ngủ và không được bế trẻ ra khỏi giường. Sau một, hai phút, bạn rời khỏi giường của trẻ dù trẻ có giữ yên lặng hay không. Bạn nên lặp lại thao tác này cho tới khi trẻ có thể tự ngủ được mà không cần tới sự giúp đỡ của bạn. Khi bạn thực hiện nhất quán điều này vào ban ngày, hay ban đêm thì trong vòng vài

ngày, một số trường hợp ngoại lệ thì trong vòng một vài tuần, trẻ sẽ tự ngủ được một mình và có giấc ngủ sâu.

? GIẢI PHÁP

Hiện tượng đói hoặc khát vào ban đêm: giảm lượng nước uống

Thực chất trẻ không cần uống/bú mà đó chỉ là theo thói quen. Buổi tối, bạn không nên cho trẻ ngủ bằng cách bú hay uống thứ gì đó. Khi trẻ khóc bạn có thể thực hiện theo kế hoạch như tôi đã nêu.

Trẻ tìm tới giường của cha mẹ: dùng phương pháp mở cửa - đóng cửa

Trẻ lớn hơn nhưng vào buổi đêm cũng không ít lần thức giấc và tìm tới giường của bố mẹ. Khi bạn cảm thấy bị làm phiền thì cần đặt ra một ranh giới rõ ràng. Bạn có thể thực hiện: bế trẻ về lại phòng của trẻ ngay lập tức. Một khả năng khác có thể áp dụng: "Phương pháp mở cửa - đóng cửa". Vấn đề này liên quan đến thời gian nghỉ. Luật chơi như sau: "Nếu con nằm ở giường của mình thì con có thể để cửa mở. Nếu con không nằm ở giường của mình thì cửa sẽ đóng." Nếu trẻ rời khỏi giường của mình thì bạn cần mang trẻ trở lại vị trí cũ. Sau đó, bạn ra khỏi phòng ngay lập tức, đóng cửa và đứng ở bên ngoài. Sau khoảng một, hai phút, bạn mở cửa và tiếp tục áp dụng luật của trò chơi đó cho tới khi trẻ ở lại giường của mình và khi đó cửa cũng sẽ được để mở.

Hiện tượng mộng du và giật mình vào ban đêm: cần chú ý tới sự an toàn

Những trẻ bị mộng du cần có một không gian an toàn. Bạn cần khóa hết cửa nhà và cửa sổ lại. Đừng đánh thức mà chỉ quan sát trẻ. Cố gắng trấn an trẻ bằng những tiếp xúc nhẹ nhàng và âu yếm nhưng bạn phải giữ yên lặng khi trẻ kháng cự. Ngày hôm sau, đừng cố gặng hỏi điều gì. Hãy tin

tưởng rằng vấn đề này sẽ tự được giải quyết theo thời gian. Hãy xin lời khuyên của bác sỹ nhi hoặc bác sỹ chuyên khoa nếu trẻ đã hơn 6 tuổi mà vẫn còn thường xuyên ngủ mơ thấy ác mộng.

? GIẢI PHÁP

Trẻ sợ hãi khi đi ngủ: hãy cho trẻ cảm thấy an toàn

Rất nhiều trẻ sợ bóng tối. Bạn hãy bật đèn ngủ cho trẻ hoặc hãy để ánh sáng lọt vào phòng trẻ qua khe cửa.

Khi trẻ thấy sợ hãi, bạn cần giúp đỡ trẻ. Bạn không nên bàn luận về ma hoặc quái vật hoặc di chuyển đồ đạc để chứng tỏ rằng trên đời này không có ma quái. Bạn có thể giúp trẻ nhiều hơn nếu ôm chặt trẻ trong vòng tay và đảm bảo với trẻ rằng: "Bố mẹ ở đây. Bố mẹ yêu con rất nhiều. Bố mẹ sẽ bảo vệ con, hãy tin tưởng vào bố mẹ."

Nếu trẻ vừa trải qua một cú sốc hoặc đang trong thời gian bệnh nặng thì bạn có thể thay đổi thói quen buổi tối của trẻ và cho trẻ ngủ cùng - nhưng chỉ khi đó là trường hợp ngoại lệ!

Nếu trẻ có những phản ứng hoảng loạn mạnh bất bình thường, bám chặt bố mẹ và la hét thì có thể có một vấn đề khác đang ẩn chứa sau đó. Bạn hãy cố gắng tìm hiểu nguyên nhân và giúp trẻ. Bạn có thể xin lời khuyên từ các chuyên gia. Một số trẻ cảm thấy thật sự sợ hãi. Phải ngủ một mình trong phòng đối với những đứa trẻ này thật sự rất khó khăn. Trong trường hợp này, bạn có thể giúp trẻ bằng việc đặt thêm một cái đệm hoặc giường cho trẻ trong phòng của bạn hoặc cho trẻ ngủ chung phòng với anh chị em trong nhà.

Trẻ gặp ác mộng: dỗ dành và giúp trẻ xử lý

Cách dỗ trẻ nhỏ tốt nhất là ôm chặt trẻ trong tay và vỗ về: "Bố mẹ ở đây, mọi thứ đều ổn, con yêu." Khi trẻ muốn, hãy

để trẻ kể cho bạn về giấc mơ của mình. Bạn đừng bao giờ thúc ép trẻ.

Nếu như đêm nào trẻ cũng gặp ác mộng, thì có lẽ trẻ đang gặp vấn đề gì đó. Điều quan trọng là bạn cần tìm ra nguyên nhân của vấn đề này. Nếu bạn không thể làm được thì hãy tìm tới sự hỗ trợ của chuyên gia.

Giống như những tưởng tượng về nỗi sợ hãi, bạn có thể tận dụng trí tưởng tượng của trẻ để giúp trẻ vượt qua các cơn ác mộng. Bạn hãy cùng trẻ tìm ra một kết thúc tốt đẹp cho giấc mơ tồi tệ. Hoặc bạn hãy để trẻ vẽ một bức tranh mà trong đó trẻ, với sự giúp đỡ của đồng minh, sẽ chiến thắng điều gây ra nỗi sợ hãi trong giấc mơ.

“Con không thích điều đó!”

Ăn đúng cách

BẠN CÓ NGHĨ RẰNG con biếng ăn? Hay ăn không đúng cách? Hay tủ lạnh quá nhiều đồ ăn? Bạn có thấy trẻ quá béo hoặc quá gầy không? Mỗi bữa ăn của trẻ đối với bạn là “thời gian căng thẳng”? Bạn mong muốn có được sự bình yên và hài hòa vào mỗi bữa ăn của gia đình, phải không? Nếu đúng thế thì bạn thuộc vào nhóm phụ huynh luôn lo lắng về thái độ ăn uống của trẻ. Bạn không cần mất thời gian để tìm ra hướng giải quyết. Hãy đưa cho trẻ tất cả những thứ trẻ cần, nhưng bạn không nên đưa tất cả những thứ trẻ muốn - Bạn nên tuân thủ những nguyên tắc sau:

➧ Trẻ biết rõ mình cần những gì?

Trẻ có khả năng bẩm sinh như ăn chính xác những gì trẻ cần và thậm chí còn biết chính xác trẻ cần ăn bao nhiêu. Một ví dụ điển hình cho điều này là vào năm 1928, nữ bác sỹ Clara Davis đã thực hiện nghiên cứu với ba trẻ mồ côi. Ba bé trai từ 7 đến 9 tháng tuổi được phép chọn một suất ăn với mười món ăn sống chín khác nhau. Sau sáu tháng, cả ba bé trai đều phát triển và tình trạng sức khỏe tốt. “Chế độ ăn” mà trẻ tự quyết định là tối ưu nhất theo những hiểu biết về dinh dưỡng ngày nay. Cả ba đứa trẻ đều đã lựa chọn chính xác - với số lượng chính xác những gì chúng cần.

Trẻ nhỏ vẫn chưa “bị ảnh hưởng” bởi những lý tưởng về vẻ đẹp, quảng cáo và những quy chuẩn của xã hội. Trẻ có thể điều chỉnh việc ăn uống tốt hơn người lớn! Chúng ta cần học từ trẻ thay vì hành động như thể chúng ta hiểu biết nhiều hơn chúng. Tuy nhiên, chế độ dinh dưỡng thì cần phải xác định. Ba bé trai mà bác sĩ Clara Davis thực hiện nghiên cứu nhận được trên đĩa của mình chỉ có thịt, trứng, rau quả, nhưng không đường và ít chất béo. Người lớn cần chuẩn bị đồ ăn có đủ dinh dưỡng. Trẻ nhỏ vẫn chưa thể chú ý được đến nguyên liệu và thành phần của thực phẩm. Nếu chúng ta để sẵn cho trẻ lựa chọn, chắc chắn trẻ chỉ lấy bánh rán, khoai tây chiên và kẹo.

➧ Ai quyết định cái gì?

Cha mẹ biết rõ loại thực phẩm nào trẻ được ăn với lượng nhất định và loại nào chúng ta nên giới hạn cho trẻ ăn. Chúng ta cũng biết rõ hành vi cư xử nào khi ăn là thích hợp và hành vi nào là không. Chúng ta phải thực hiện tất cả các công việc: từ mua thực phẩm, chuẩn bị nấu nướng, đưa ra thời gian các bữa ăn, cho trẻ ăn những món gì và chú ý cách ngồi ăn của trẻ. Trẻ cũng có thái độ ăn uống riêng nên sẽ quyết định ăn như thế nào và ăn bao nhiêu. Có thể sau khi ăn hai thìa trẻ không ăn nữa. Trẻ được phép bỏ lại rau. Bữa tiếp theo cũng diễn ra như vậy. Và khi cơn đói của trẻ xuất hiện trước bữa ăn thì sao? Khi đó trẻ phải đợi. Vậy cần phải chú ý rõ, thời gian ăn trong 3 bữa chính và hai bữa phụ không được kéo dài quá lâu.

Bạn không được để trẻ quyết định món gì nên xuất hiện trên bàn ăn. Không được để trẻ tự quyết định ăn vào thời gian nào. Hay không được cho phép trẻ tự xác định thói quen cư xử trên bàn ăn. Trẻ biết rõ nhất mình cần ăn gì với số lượng bao nhiêu. Điều này trẻ được phép tự quyết định, đây là nhu cầu của trẻ. Và bạn không nên can thiệp vào việc của trẻ.

Bữa ăn không còn căng thẳng

Khi bạn tuân theo sự phân chia quyền lợi và trách nhiệm giữa cha mẹ và trẻ bên trên thì trong mỗi bữa ăn sẽ không còn căng thẳng và mệt mỏi nữa. Con bạn có thể không bị quá béo hoặc quá gầy - điều quan trọng chính là trẻ sẽ khỏe mạnh. Tuy nhiên, cha mẹ rất khó bị thuyết phục rằng điều này thật sự có hiệu quả. “Nếu thế thì con tôi chỉ thích ăn bánh mỳ phết socola mà thôi.”, “Con tôi chắc chắn sẽ không ăn rau đâu.”, “Vậy thì con tôi sẽ ăn liên tục không ngừng nghỉ.” Tôi thường xuyên nghe được những lời phàn nàn như vậy.

Điều gì sẽ xảy ra nếu cha mẹ can thiệp vào phạm vi quyền hạn của trẻ? Hay khi trẻ can thiệp vào phạm vi thuộc về cha mẹ sẽ sao đây? Bạn sẽ thấy không có khả năng nào tốt hơn việc phân chia nhiệm vụ như đã được miêu tả phía trên.

Hãy để trẻ tự quyết định sẽ ăn gì trong các món bạn đưa ra

Rất nhiều bậc cha mẹ cho rằng trẻ ăn không đủ chất. Theo kết quả của

một cuộc khảo sát có 300 bậc cha mẹ tham gia tại một phòng khám nhi khoa, có gần 20% cha mẹ có con ở độ tuổi 4 đến 5 thì đều suy nghĩ như trên. Rất nhiều người trong số họ cố gắng ép trẻ ăn theo "mong muốn" của mình, bằng cách gây áp lực cho trẻ. Họ không hiểu rằng trẻ có thể từ chối thử món ăn mới. Điều này hoàn toàn bình thường đối với trẻ từ 2 đến 6 tuổi. Tuy nhiên, cha mẹ lại cho rằng họ cần phải ép trẻ ăn rau quả, thịt hoặc cá, dù trẻ có muốn hay không: Trẻ phải ngồi quá lâu cho tới khi ăn hết suất hoặc trẻ không được ăn tráng miệng. Ăn như thế này thì không ai có thể cảm nhận được vị ngon của thức ăn. Điều này thực chất không hiệu quả. Khi bạn càng tạo nhiều áp lực trong bữa ăn, trẻ càng kịch liệt từ chối những món ăn bạn đưa ra.

Khi trên bàn ăn, bữa nào cũng có những món ăn ngon, tốt cho sức khoẻ, bạn vui vẻ ăn những món đó thì bạn đã làm tròn trách nhiệm của mình. Những thứ trẻ không muốn thì trẻ sẽ không cần. Cơ thể trẻ sẽ được cung cấp đầy đủ lượng vitamin và những chất giàu dinh dưỡng mà trẻ thật sự cần. Và lượng thức ăn trẻ cần thường ít hơn nhiều so với cha mẹ nghĩ. Nhiệm vụ của bạn là cung cấp những món ăn ngon, đủ dinh dưỡng cho trẻ, còn ăn cái gì và bao nhiêu là do trẻ quyết định.

Bạn hãy để trẻ tự quyết định ăn bao nhiêu

Trong bài khảo sát nói trên có 20% bậc cha mẹ có chung suy nghĩ rằng: "Con tôi ăn quá ít" và chỉ có 3% cha mẹ cho rằng "Con tôi ăn quá nhiều".

Rất nhiều cha mẹ trong số 20% trên luôn cố gắng tạo ra áp lực và ép trẻ ăn bởi họ lo ngại rằng trẻ sẽ "quá gầy". Nhưng họ đã nhầm. Một đứa trẻ khỏe mạnh không thể nào quá gầy nếu được cung cấp đầy đủ thức ăn. Hầu như tất cả biểu đồ tăng trưởng trong sổ theo dõi đều chỉ ra mọi thứ đều rất tốt. Ngay cả những trẻ dưới mức cân qui định cũng không có vấn đề gì nếu biểu đồ tiến triển đều đặn và ổn định.

Trong lúc ăn mà cha mẹ cứ phải đuổi theo trẻ, dùng đồ chơi, tivi hay các mẹo khác để đánh lạc hướng trẻ hoặc đơn giản là "ép ăn" thì sẽ gây ra những hậu quả: Bạn sẽ làm hỏng bữa ăn của trẻ, trẻ luôn cảm thấy căng thẳng trong mỗi bữa ăn và từ đó tạo ra một cuộc phản kháng vô nghĩa. Khi con bạn khỏe mạnh, thì cháu ăn uống cũng khỏe

mạnh. Trẻ có gầy như thế nào cũng không sao.

Trẻ chỉ có thể "ăn quá nhiều" khi bạn cho trẻ ăn không đúng: cho trẻ ăn quá nhiều đồ béo và đồ ngọt. Trong trường hợp trẻ muốn ăn nhưng bạn lại nói: "Con không được ăn nữa, dù sao con quá béo rồi." Trẻ có thể cảm thấy bị tổn thương và không ngừng nghĩ đến ăn. Bạn cần chú ý cho trẻ vận động nhiều. Bạn hãy chuẩn bị một bữa ăn đúng: hạn chế thức ăn có chứa nhiều đường và chất béo. Còn trong tất cả các bữa ăn trẻ sẽ quyết định muốn ăn bao nhiêu.

Bạn hãy quyết định cho trẻ ăn món gì

Tình trạng "Con tôi sẽ chỉ ăn bánh mỳ phết socola mà thôi" sẽ không xảy ra, bởi chính bạn là người quyết định cho trẻ món gì. Kem Nugat đôi khi cũng có thể được xuất hiện trên bàn ăn nhưng không phải là hàng ngày, đặc biệt không được xuất hiện vào mỗi bữa ăn. Bạn không cần phải trở thành chuyên gia dinh dưỡng, để có thể chuẩn bị một bữa ăn đúng cho trẻ. Khi bạn chú ý tới hai nguyên tắc cơ bản dưới đây, chắc chắn bạn sẽ cho trẻ ăn đúng cách:

- Mời trẻ ăn thử tất cả những thứ có trên bàn ăn. Một bữa ăn càng phong phú càng tốt. "Phong phú" ở đây không có nghĩa là những thứ đặc biệt mà là những thực phẩm thông thường có bán ở chợ hoặc siêu thị. Sự phong phú trong bữa ăn chính là điều kiện tốt nhất cho một chế độ dinh dưỡng cân bằng. Thỉnh thoảng, bạn cũng có thể cho bé ăn cả món xúc xích cà ri hay que kẹo nhiều màu. Sự cấm đoán chỉ càng dấy lên ham muốn của trẻ mà thôi. Nếu trong một thời gian dài bạn không cấm bất cứ điều, bạn không phải giải thích và bạn sẽ có nhiều không gian sáng tạo hơn khi chuẩn bị bữa ăn.

- Hãy cung cấp cho trẻ nhiều carbohydrate nhất có thể và không quá nhiều chất béo. Ăn quá nhiều thường đồng nghĩa với việc ăn quá nhiều chất béo. Chất béo có trong xúc xích, pho mát hoặc thịt và trong các món tráng miệng chứa nhiều chất ngọt. Bạn cần chia khẩu phần chất béo và những món ăn chứa nhiều chất béo, cho trẻ ăn có giới hạn. Một phần quan trọng không thể thiếu trong dinh dưỡng chính là carbohydrate. Những thực phẩm cơ bản như khoai tây, gạo, bún, các sản phẩm từ ngũ cốc và ngay cả bánh mỳ cũng có chứa đầy đủ dinh dưỡng cần thiết này. Bạn không cần giới hạn các món ăn này cũng như rau củ quả. Chúng có chứa đủ

lượng carbohydrate và có chứa nhiều nước. Vì thế, trẻ có thể ăn bao nhiêu trẻ muốn.

Bạn không cần phải băn khoăn về protein. Nếu thỉnh thoảng trẻ ăn thịt thì trẻ đã được cung cấp đủ lượng protein rồi. Các sản phẩm từ sữa, thịt, trứng, các loài họ đậu đều có chứa protein.

Nhiều cha mẹ chỉ nấu những món mà trẻ yêu cầu như khoai tây chiên hoặc bánh rán. Mặc dù cha mẹ thường xuyên không hài lòng và trách móc trẻ không bao giờ ăn những thứ tốt cho sức khỏe, nhưng họ vẫn mặc kệ cho trẻ tự lựa chọn thứ trẻ ăn. Như vậy lời phàn nàn: "Nếu tôi quyết định nấu cho trẻ món gì, thì con tôi chẳng bao giờ ăn cả." cũng không hề có ý nghĩa. Trẻ không thể chết đói nếu không được ăn kem. Nếu trẻ không thích xúc xích hoặc pho mát thì chẳng sao cả. Hãy cho trẻ ăn bánh mỳ, như thế trẻ có thể ăn no được.

Bạn cần cố định thời gian ăn cho trẻ

Bạn không được phép làm sai bất cứ điều gì trong ba bữa ăn chính cố định và hai bữa phụ. Thời gian ăn theo thói quen sẽ giúp một ngày của bạn bớt mệt mỏi. Lợi thế của việc ăn năm bữa một ngày là: khi trong một bữa trẻ ăn ít hoặc không ăn gì thì trẻ cũng vẫn ổn. Bạn có thể nhẹ nhàng nói với trẻ: "Con không thích à? Không sao cả!" Nếu khoảng nửa tiếng sau trẻ thấy đói, bạn cũng hãy nhẹ nhàng nói với trẻ rằng: "Con hãy chịu khó đợi tới bữa sau nhé!" Con bạn sẽ không bao giờ phải đợi quá hai tiếng. Như thế trẻ có thể học được rằng ăn theo các bữa ăn chứ không phải ăn theo sở thích và tâm trạng. Chúng ta nên nhớ:

Sự **đều đặn** trong các bữa ăn là **phương pháp** ngăn ngừa **tình trạng quá cân**

Hãy chú ý tới những quy tắc rõ ràng trên bàn ăn

Xác định quy tắc trên bàn ăn chính là nhiệm vụ của bạn. Bạn chỉ có

thể đặt ra những quy tắc này nếu chính bản thân bạn cũng thực hiện đúng như vậy.

1. Ngồi ăn ở bàn ăn. Điều kiện tiên quyết trên bên bàn ăn là: ngồi thẳng và ngồi trong suốt bữa ăn. Ngồi ăn nghiêm túc trên bàn ngay cả ăn bữa phụ.

Tôi cũng thường nghe phàn nàn: "Con tôi không chịu ngồi yên!" Trong bữa ăn cứ phải đuổi theo trẻ liệu có phải điều tốt? Lời khuyên của tôi là: Bạn hãy cho trẻ khả năng lựa chọn. Ví dụ như: "Con có muốn ăn tiếp nữa không? Vậy thì ngồi nguyên tại chỗ, nếu không mẹ sẽ dọn hết đồ ăn đi. Con hãy chọn đi."

Khi trẻ luôn làm loạn bên bàn ăn như kêu gào hoặc ca thán, bạn có thể cho trẻ dừng ăn một lát. Sau đó, cho trẻ ăn tiếp. Nếu trẻ vẫn tiếp tục như vậy thì hãy kết thúc bữa ăn.

2. Nói chuyện khi ăn là tốt nhưng không nên xem phim hoạt hình khi ăn. Những bữa ăn chung trong gia đình sẽ giúp trẻ học được nhiều điều. Con người gặp gỡ nhau hàng ngày và trao đổi với nhau. Trong bữa ăn cũng vậy. Thông thường, bàn ăn là trung tâm của căn nhà. Ở đó không có tivi, sách hay đồ chơi. Thời gian ăn là thời gian nói chuyện chứ không phải thời gian chơi. Phim hoạt hình một mặt có thể giúp trẻ khi ăn, nhưng mặt khác nó sẽ tạo ra áp lực. Trẻ sẽ nhanh chóng hiểu được và biến thành trò chơi: "Con chỉ ăn nếu bố mẹ mở tivi lên!"

3. Trẻ được phép không ăn, nhưng phải lễ phép từ chối! "Eo, kinh quá!", "Trông nó thật kinh tởm!", "Mùi của nó kinh quá!". Bạn sẽ cảm thấy như thế nào khi trẻ "bình luận" về những món ăn mà bạn vừa vất vả, tỉ mỉ nấu ra? Bạn sẽ cảm thấy tổn thương và bạn không thể chấp nhận được điều này. Trẻ có thể không thích những món ăn bạn nấu nhưng trẻ có thể lễ phép nói: "Mẹ ơi, con không thích bí ngô. Con có thể để lại nó mà chỉ ăn cơm có được không?" Có thể điều này không dễ dàng luyện cho trẻ được. Vì thế bạn hãy thực hiện trước và tập cho trẻ. Vấn đề nằm ở chỗ: Trẻ không phải ăn. Nhưng trẻ có thể ứng xử theo cách lịch sự mà từ chối món ăn bạn nấu.

“Nhưng con không phải!”

Đi vệ sinh

Ở ĐỘ TUỔI NÀO TRẺ CÓ THỂ hết tè dầm vào ban ngày và ban đêm? Làm thế nào cha mẹ có thể giúp con thôi tè dầm? Cha mẹ cần làm gì nếu trẻ lên 4 tuổi rồi mà vẫn còn đái dầm vào ban đêm và ị đùn?

Đối với những tranh đấu giữa trẻ và cha mẹ thì chủ đề này cũng ít phù hợp hơn so với chủ đề ăn uống. Bạn không thể ép trẻ “tiếp nhận” hoặc “không tiếp nhận” điều con cảm thấy quá áp lực!”, con gái lớn của tôi đã miêu tả như vậy khi cô bé không muốn đi vệ sinh. Hãy tin tưởng trẻ và để cho trẻ tự thực hiện những việc này. Đó là cơ thể của trẻ.

Các chuyên gia cũng đồng tình rằng: “Sự phiền nhiễu” thực sự xuất hiện nếu một đứa trẻ 5 tuổi vẫn không thể kiểm soát được việc tiểu tiện, đại tiện của chính mình. 20% số trẻ 4 tuổi vẫn chưa thể thực hiện hoàn hảo những việc này. Việc kiểm soát đại tiện chỉ thành công với 2/3 số trẻ 4 tuổi, số còn lại thì phải qua hết 4 tuổi. Tuy nhiên, 1/10 số trẻ 5 tuổi vẫn tiếp tục bị ị đùn. 90% trẻ được 5 tuổi ít nhất có thể không bị đái dầm vào ban ngày. Ngược lại vào ban đêm thì có 20% trẻ 4 tuổi, 15% trẻ 5 tuổi và 10% trẻ 7 tuổi còn tè dầm trên giường. Trường hợp này ở bé trai cao gấp đôi bé gái.

Trước kia người ta nghĩ rằng, điều này phụ thuộc vào quá trình rèn luyện cho trẻ, ở độ tuổi nào trẻ có thể tự giữ sạch bản thân. Bác sĩ nhi khoa người Thụy Sỹ - Remo Largo - trong một nghiên cứu đã chỉ ra điều ngược lại. Ông khẳng định: Ở thập niên 50, phần lớn trẻ đã được dạy về cách vệ sinh sạch sẽ khi mới được 1 tuổi. Ở thập niên 70, trung bình các bậc cha mẹ bắt đầu dạy trẻ điều này muộn hơn bởi vì khi đó xuất hiện bỉm dành cho trẻ. Mặc dù vậy, trẻ có thể tự giữ sạch bản thân ở cùng một độ tuổi giống nhau như trước kia. Điều đó đến bây giờ vẫn chưa hề thay đổi. Trẻ có thể giữ sạch sẽ khi trẻ đã hoàn thiện đầy đủ các chức năng của cơ thể. Sự hoàn thiện này không thể bị ảnh hưởng bởi cách giáo dục trẻ.

➧ Tuân thủ theo các quy tắc giữ sạch

"Việc tập luyện đi vệ sinh" không có tác dụng. Trẻ đi vệ sinh vào những thời điểm nhất định cho tới khi đi vệ sinh được mà không chịu một tác động nào cả, khi đó trẻ có thể giữ sạch bản thân. Điều bạn nên làm là quan sát và chú ý những phản ứng của trẻ báo hiệu khi nào là lúc trẻ cần đi vệ sinh. Để đạt được điều này, bạn cần tuân theo các bước phát triển dưới đây:

1. Trẻ nhận ra gì đó. Những thứ trước kia diễn ra vô thức sẽ khơi dậy sự chú ý của trẻ. Trước khi đi nặng thường có một cảm giác "đặc biệt", nó rõ ràng hơn so với trước lúc đi tiểu. Bạn có thể nhìn thấy trẻ tập trung vào một vật gì đó.

2. Trẻ nhận biết được cảm giác và chủ động đi vào bỉm.

3. Trẻ sẽ biết được khi nào bỉm đầy.

4. Trẻ ra hiệu: chạy vòng quanh, đá chân nọ vào chân kia hoặc tương tự.

Bạn phải tuân theo tất cả những bước phát triển này bằng lời khen và sự động viên trẻ. Khi trẻ giữ được sạch sẽ, cha mẹ có thể khen ngợi trẻ. Việc thúc ép không thể giúp trẻ trong việc tự giữ sạch bản thân.

? GIẢI PHÁP

Hỗ trợ trẻ trong việc tự vệ sinh

- Hãy dạy trẻ tự mặc và cởi quần áo. Điều này áp dụng với những quần có cạp chun đơn giản.

- Hãy là tấm gương cho con bạn. Hãy để trẻ cùng khám phá cách bạn hoặc anh chị của trẻ đi vệ sinh. Ngay cả những đồ chơi như búp bê cũng có thể "học" cách vệ sinh - dạy trẻ làm quen với nhà vệ sinh qua trò chơi.

- Bạn không dùng bỉm cho trẻ nữa khi trẻ có các dấu hiệu: con đã "trưởng thành". Bạn có thể cho trẻ lựa chọn giữa việc dùng bô hay nhà vệ sinh. Nếu trẻ dùng nhà vệ sinh thì cần có

ghế đẩu kê chân hoặc giảm bớt độ cao của bệ ngồi giúp trẻ đi vệ sinh dễ dàng hơn. Bạn cần chú ý rằng nhiều trẻ thường đái dầm vào ban đêm hơn ban ngày.

- Không nên "làm lớn" vấn đề: mắng mỏ, phạt hay tạo áp lực với trẻ đều là những điều cấm kỵ.

Hãy giúp nếu trẻ không thể tự đi vệ sinh

Những khó khăn và cản trở lớn nhất đối với việc vệ sinh sạch sẽ của trẻ chính là giấc ngủ. Phần lớn trẻ thường đái dầm vào ban đêm. Ban ngày trẻ luôn đi vệ sinh thì chắc chắn một điều rằng: trẻ không hề gặp phải vấn đề gì về tâm lý.

Nếu qua nhiều tháng, trẻ không còn đái dầm nhưng sau đó lại tái phát thì nó lại thuộc trường hợp khác. Lúc này, tình trạng đái dầm ở trẻ thông thường lại có liên quan đến những xung đột trong gia đình như cha mẹ ly thân hoặc ly hôn. Trường hợp này cần cố gắng giúp trẻ giảm bớt tổn thương với sự giúp đỡ của cha mẹ hoặc các chuyên gia.

Nếu trẻ được 4 tuổi hoặc hơn mà vẫn còn tình trạng đái dầm thì có thể do các nguyên nhân khác nhau gây ra. Nếu là vấn đề tâm lý, cha mẹ cần theo dõi điều trị cho trẻ cẩn thận. Một số trẻ có thể tiểu tiện khi bàng quang vẫn chưa đầy. Như vậy cách cư xử trẻ học được sẽ đóng vai trò quyết định trong trường hợp này: Đơn giản là trẻ sẽ nhịn đi vệ sinh, vì lối vào nhà vệ sinh khó khăn.

Hãy **kiên trì** dõi theo trẻ và đừng tạo áp lực trong vấn đề đi **vệ sinh** của trẻ

Từ 5 tuổi trở đi, bạn hãy áp dụng những "kế hoạch gọn gàng": trẻ có thể được cộng thêm điểm tốt vào kế hoạch khen thưởng nếu tự biết đi vệ sinh vào ban ngày. Liệu trẻ có thực sự đi vệ sinh hay không, không quan trọng. Trong trường hợp này, lời khuyên của chuyên gia rất có giá trị. Nếu ngủ ban ngày trẻ không còn tè dầm thì có thể chuyển sang

chữa trị chứng đái dầm vào ban đêm.

Hiện tượng khá phổ biến và cũng khá nghiêm trọng là trẻ không còn tè dầm vào ban ngày nhưng có thể vẫn tè dầm vào ban đêm. Trẻ thật sự có thể kiểm soát được việc đại tiện của mình. Nhưng đáng tiếc trẻ không ngồi vào nhà vệ sinh mà đi luôn vào bỉm hoặc quần - hoàn toàn chủ động. Nhà vệ sinh chính là trở ngại không thể vượt qua. Nếu một lúc nào đó cha mẹ ép thì trẻ thường phản ứng lại: trẻ bắt đầu nhịn. Điều này gây ra táo bón và cảm giác không thoải mái, thậm chí gây ra những cơn đau khiến trẻ lại muốn nhịn tiểu tiện - một vòng luẩn quẩn tiếp tục diễn ra.

Vì thế, bạn cần tuân theo quy tắc quan trọng nhất: hiện tượng táo bón do việc nhịn gây ra cần được ngăn chặn.

Bạn cần chú ý rằng ghế ngồi phải mềm và việc đi cầu không làm trẻ đau. Việc đi vệ sinh phải diễn ra mà không cần tới sự bơm thụt, bởi vì những thao tác này với sự điều khiển ở "khu vực nguy hiểm" làm trẻ không thoải mái.

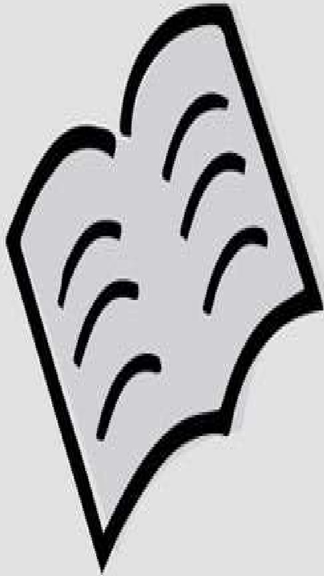
Bỉm sẽ giúp nhiều trẻ có cảm giác an toàn hơn. Việc sử dụng nhà vệ sinh đối với trẻ không hề dễ dàng. Nếu trẻ dùng bỉm càng lâu thì việc này càng khó thực hiện hơn. Hãy tưởng tượng chính bản thân bạn phải thay đổi theo một hướng ngược lại - từ việc dùng nhà vệ sinh sang dùng bỉm. Trẻ có thể cũng cảm thấy tương tự. Bạn cần hiểu rõ việc thay đổi này khó như thế nào.

Trong câu chuyện dưới đây, trẻ sẽ tự tìm ra vấn đề của chính mình. Trẻ biết cách cha mẹ xử lý vấn đề này như thế nào. Và từ đó trẻ chấp nhận cách giải quyết đó.

Paul, Carlo và "tiếng tõm"

➡ **Có một chú chuột nhỏ tên là Paul.** Paul sống cùng cha mẹ và cậu em trai trong một ngôi nhà ấm cúng. Paul đã 5 tuổi và sáng sáng vui vẻ tới trường. Cậu có thể vẽ và cắt, gấp giấy rất đẹp. Và trong trò ghép hình, cậu còn

giỏi hơn. Cậu là một chú chuột vui vẻ và tốt bụng.



Một lần, Paul tới thăm cậu bạn thân tên là Carlo. Cả hai chơi với nhau vui vẻ với trang trại mới dựng của mình. Lúc đó, Carlo bắt đầu có biểu hiện rất kỳ quặc, sau đó cậu bắt đầu khóc.

"Chuyện gì vậy Carlo?" Paul hỏi. - **"Tớ không dám nói ra đâu**!" Carlo khóc. "Trời ạ Carlo, tớ là bạn thân của cậu cơ mà", Paul an ủi. Lúc đó, Carlo thì thầm vào tai Paul: "Tớ phải đi ị!" Paul cười lớn: "Thì sao đâu, phía trước có một cái bồn cầu kìa!". Nhưng Carlo tiếp tục khóc. "Tớ không đi ị bằng bồn cầu, tớ đi bằng cách khác. Tớ cần có bỉm nhưng tớ không mang nó ở đây!" Paul đặt một tay lên cổ Carlo và nói: "Ôi, bạn tốt của tớ! Tớ hiểu điều này! Bạn hãy tưởng tượng tớ cũng đã từng như thế! Tớ đã rất ghét phải đi tới bồn cầu! Tớ vẫn luôn nghĩ rằng nó làm tớ đau và mất rất nhiều thời gian! Tớ thà phải nhịn lâu còn hơn phải ngồi lên cái bồn cầu gớm ghiếc ấy!"

"Có thật là cậu cũng từng giống tớ không?", Carlo ngạc nhiên hỏi. - **"Đúng thế! Giờ tớ thấy nó tuyệt vời như một cái xúc xích rơi xuống bồn cầu vậy"** - "Cậu đã làmnhư thế nào vậy?" Carlo muốn biết.

Paul suy nghĩ: "Ừ. Trước kia tớ luôn đợi, cho tới khi tớ ở nhà. Khi tớ phải đi cầu, tớ đã gọi mẹ. Mẹ sẽ thay cho tớ cái bỉm khác. Sau đó tớ cứ ép mình như vậy. Nhưng nó bốc mùi kinh khủng! Thế nên mẹ lại phải rửa sạch cho tớ. Đôi khi nó còn có mùi chua nữa. Sau đó mẹ phàn nàn, cả bố và bà cũng thế. Nhưng tớ vẫn rất sợ phải đi vào bồn cầu! Tớ không thể làm được gì cả. Sau đó mẹ nói với tớ: "Con có thể đi cầu ở đây giống như đi vào bỉm vậy. Và từ bây giờ mẹ sẽ không phàn nàn nữa, cả bố và bà cũng vậy. Giờ con đã đủ lớn rồi. Con không cần mẹ giúp chuyện này. Con hãy tự làm việc đó một mình đi". Tớ đã tự phải giữ

chặt bỉm khi đi cầu. Tớ phải tự rửa sạch mông mình. Tớ tự đứng một mình trong bồn tắm! Mẹ thì đi ra! Điều đó thật kinh khủng. Tớ chẳng có chút hứng thú nào cả. Tớ luôn phải tự thay quần áo, điều này thật nhàm chán và đáng ghét. Thế nên tớ thật sự muốn biết nó sẽ như thế nào khi một cái xúc xích rơi vào trong bồn cầu. **Tớ đã một lần dũng cảm.** Tớ đã lén vào nhà vệ sinh, đóng cửa lại và chốt khóa. Lúc đó, tim tớ đập thình thịch và cảm thấy sợ hãi - sau đó tớ đã đi được! Cái xúc xích đã rơi thẳng xuống bồn cầu! Nó thật sự chẳng có gì tệ cả! Mẹ tớ đã chạy tới - có thể mẹ tớ rất ngạc nhiên! Mẹ không tin rằng tớ đã làm được điều đó. Nhưng sau đó tớ tiếp tục đi tõm, tõm, tõm. Không cần tới bỉm nữa mà mông tớ luôn sạch sẽ. Mẹ đã mua thưởng cho tớ một cái máy kéo cho trang trại của tớ vì mẹ thấy tớ đã làm rất tốt. Bây giờ thì tớ đi cầu rất dễ dàng, nhưng lần đầu tiên bao giờ cũng sẽ khó khăn một chút. Để làm được điều này, tớ đã rất dũng cảm. Tớ không biết liệu cậu có dũng cảm được như thế hay không?"

Carlo chăm chú lắng nghe. Cậu đã dũng cảm một lần tự trượt từ trên cầu trượt xuống trong sân chơi! Đột nhiên, cậu chạy nhanh tới bồn cầu và đóng cửa lại. Sau một lúc, Paul nghe thấy rõ ràng tiếng TÕM. Carlo bước ra rất tự hào và vui mừng: "Tớ cũng làm được rồi! Tớ cũng làm được rồi!"

Bạn hãy thay đổi câu chuyện phù hợp với hoàn cảnh của trẻ.

Khi bạn kể câu chuyện cho con gái thì đổi tên "những nhân vật chính" là hai cô chuột nhỏ tên Paula và Clara. Trẻ sẽ nhận thấy mình cũng giống như nhân vật Paul hoặc Paula trong truyện.

Trong câu chuyện, Paul đã vượt qua được vấn đề của mình và giải thích cho cậu bạn Carlo cách mà Paul đã làm được. Điều này giúp Paul hấp dẫn hơn, giống như tấm gương sáng: Paul không phải "đứa trẻ gặp vấn đề" mà là người chiến thắng giúp người bạn của mình. Tương tự như vậy, những gì Paul giải thích bạn có thể áp dụng đối với trẻ. Sự kết hợp này chính là chìa khóa thành công của bạn.

Trong câu chuyện, Paul sống với cha mẹ và em trai trong ngôi nhà nhỏ. Bạn hãy biến đổi câu chuyện cho phù hợp với hoàn cảnh của gia đình mình. Trẻ đã từng một lần dũng cảm khi làm việc gì nào? Bạn hãy thay thế cho trường hợp Carlo đã lấy dũng khí một mình trượt xuống cầu trượt. Dựa vào việc con bạn đi ị ra quần hay ra bỉm, bạn hãy thay đổi câu chuyện theo hướng đó. Thay "Tớ cần bỉm để đi cầu nhưng tớ không mang theo" thành "Tớ luôn đi ra quần, nhưng tớ không mang thêm cái quần nào cả."

Bạn hãy áp dụng những từ ngữ tương tự trong câu chuyện về vấn đề đi vệ sinh của chuột vào cuộc sống hàng ngày của bạn.

Nó thật sự rất đơn giản

Tôi đã được trải nghiệm rất nhiều từ phòng khám của tôi, khi cha mẹ không làm gì tiếp theo ngoài việc hàng ngày đọc cho trẻ nghe câu chuyện về chú chuột và thay đổi nội dung trong truyện:

Bạn đừng bàn luận về chủ đề này nữa. **Tránh** la mắng và trách phạt.Để trẻ **tự vệ sinh** cho chính mình

Bạn đừng lo sợ trẻ sẽ thấy nhàm chán nếu hàng ngày bạn cứ kể đi kể lại câu chuyện đó. Trẻ rất thích sự lặp lại.

Tạo động lực cho trẻ

Một số trẻ sẽ rất tức giận nếu đột nhiên không được mẹ giúp mà phải tự mình vệ sinh sau khi đi ị hay tè dầm trong nhà tắm. Không sao. Điều đó càng làm trẻ thấy ít thoải mái, thì bồn cầu càng là công cụ thay thế hấp dẫn hơn. Nếu cha mẹ cứ làm như vậy từ 4 đến 6 tuần liên tục thì hầu như tất cả trẻ đều có thể tự đi vào nhà vệ sinh một mình được. Nếu con bạn không thuộc trường hợp này thì bạn cần bỏ bỉm đi và kể một câu chuyện về chú chuột.

Một câu chuyện thành công

Vừa rồi, tôi mới nhận được thông báo của cậu bé 4 tuổi Ludwig, cậu bé đã thực hiện được việc đi vệ sinh một mình. Tuy nhiên, do hiện tượng táo bón trầm trọng mà cậu bé lại quay trở lại tình trạng ban đầu. Và từ nhiều tháng nay, hàng ngày cậu bé đều đi ra quần, ngay cả khi ở nhà trẻ. Trong gia đình bây giờ không còn chủ đề nào khác ngoài vấn đề mà cậu bé gặp phải.

Đặc biệt thiếu thông cảm với Ludwig nhất là bố ông cảm thấy rất kinh khủng và thường xuyên mắng chửi cậu bé. Mẹ Ludwig nên: hàng ngày đọc câu chuyện trên cho Ludwig nghe, đặc biệt không bàn về vấn đề của cậu nữa, không được tạo áp lực và sức ép, để Ludwig tự chịu trách nhiệm cho vấn đề vệ sinh của mình. Gần hai tuần trôi qua kể từ khi mẹ lần đầu tiên kể chuyện cho Ludwig nghe vẫn chưa xuất hiện điều gì khả quan hơn. Thế nên, ông bố đã không kiên nhẫn và lại bắt đầu trách móc Ludwig. Đến nỗi cậu bé đã thốt lên: “Bố ơi, bố không được phép nói như vậy với con.”

Từ đó, ông bố lại bắt đầu giữ đúng lời cam kết. Một vài ngày sau đó, Ludwig đã hoàn toàn có thể đi vệ sinh một mình. Vài ngày tiếp theo, cậu bé cũng làm được như vậy tại nhà trẻ. Từ đó, cậu bé không còn gặp phải vấn đề này nữa.

§ TỔNG KẾT

Ăn, ngủ và bài tiết thuộc về nhu cầu cơ thể của trẻ. Trẻ tự quyết định liệu có ăn, ngủ và bài tiết không và bao nhiêu là đủ. Đó là cơ thể của trẻ. Điều này cha mẹ phải hiểu và chấp nhận. Bạn có thể hỗ trợ con mình và lo cho trẻ những điều kiện cơ bản cần thiết nhất.

Giải pháp

⇒ Đối với việc ngủ

- Cho trẻ thời gian ngủ cố định, phù hợp với nhu cầu của trẻ.
- Trẻ không nên nằm trên giường lâu hơn thời gian ngủ:
  Thời gian nằm trên giường = Thời gian ngủ.
- Cùng trẻ thực hiện một “nghi thức” vào buổi tối.

- Giúp trẻ quen với việc ngủ một mình trên giường mà không cần đến sự giúp đỡ của bố mẹ.
- Từng bước bỏ quen thói quen ăn đêm
- Áp dụng “phương pháp mở cửa, đóng cửa” giúp trẻ tự ở trong phòng một mình.
- Đối với hiện tượng giật mình vào ban đêm và mộng du, bạn cần chú ý sự an toàn cho trẻ.
- Trẻ sợ hãi và gặp ác mộng, hãy ở bên cạnh trẻ.

⇒ **Đối với việc ăn**

- Quyết định trẻ sẽ ăn những gì, khi nào và những quy tắc gì cần có bên bàn ăn.
- Để trẻ tự quyết định trẻ có muốn ăn không và ăn bao nhiêu.

⇒ **Đối với vấn đề vệ sinh**

- Trước hết bỏ bỉm đi, nếu trẻ có những biểu hiện tức là “đã đến lúc” trẻ cần đi vệ sinh.
- Hãy kiên nhẫn. Tránh mắng chửi, trách phạt và tạo sức ép cho trẻ. Đối với một số trẻ tới khi 5 tuổi mới có thể tự đi vệ sinh được là hoàn toàn bình thường.
- Đối với hiện tượng đái dầm vào ban đêm: Bàn bạc với bác sỹ nhi để lắp đặt một thiết bị đánh thức.
- Đối với những vấn đề về việc kiểm soát đại tiện: Kể một câu chuyện nhằm chữa trị tình trạng này.

Diêu Minh: Ngôi sao bóng rổ người Trung Quốc.
Du Mẫn Hồng: Giảng viên tiếng Anh kiêm chuyên gia trong lĩnh vực quản lí. Năm 2012 được bình chọn là 1 trong 50 chuyên gia kinh tế có ảnh hưởng lớn nhất Trung Quốc.
1. Nhà đầu tư thiên thần là những người giàu có, có khả năng cấp vốn cho một doanh nghiệp mới thành lập, đổi lại, họ có quyền sở hữu một phần công ty.
Han Geng: nam ca sĩ, vũ công, diễn viên, thành viên của nhóm nhạc Hàn Quốc Super Junior.
Nghĩa là con chim yến bay nhanh.
Ý nói một người bình thường không có biểu hiện gì đặc biệt, nhưng khi làm thì có thành tích khiến mọi người kinh ngạc.
Tên một phố đi bộ chuyên bán quần áo, phụ trang ở Trung Quốc.
Diễn viên khá nổi tiếng người Đài Loan.
Thẻ sử dụng cho những người định cư ở nước ngoài.
Cách gọi trong chơi phỏm của Trung Quốc, nghĩa là có 3 cây cùng quân bài (ví dụ cùng là quân K).
Trích trong bài thơ Vịnh liễu của nhà thơ Hạ Tri Chương, thời Đường, Trung Quốc. Ý nói: “Ngọc biếc điểm nên một cây cao” hoặc “Cây cao tựa ngọc điểm trang”.
Ý nói dòng sông trong xanh như thể nhuộm lên mình một tấm áo tràn đầy sắc xuân.
Giải vô địch bóng đá Ý.
National Basketball Association, giải bóng rổ nhà nghề dành cho nam tại Bắc Mỹ.
Formula One, môn thể thao đua ô tô do Liên đoàn Ô tô Quốc tế tổ chức.
Trong tiếng Trung, từ “con ngỗng” và “Hằng Nga” đọc hơi giống nhau.
Trong tiếng Trung, từ “con rết” và “không công” đọc giống nhau.
Loại rượu trắng nổi tiếng ở Tứ xuyên làm bằng năm loại lương thực.
Hình ảnh ẩn dụ chỉ việc muốn trốn tránh thực tế.
Hai nhân vật trong Tam quốc diễn nghĩa. Để lừa được Tào Tháo, Hoàng Cái và Chu Du đã phải dụng tâm làm khổ nhục kế. Biết Sái Trung, Sái Hòa (hai nhân vật hư cấu, là em của Sái Mạo) sang Đông Ngô trá hàng, Chu Du và Hoàng Cái cố ý giả vờ cãi nhau, rồi Chu Du đánh đòn Hoàng Cái trước mặt hai tên họ Sái, để hai gián điệp của Tào Tháo đưa tin tức sai. Hoàng Cái giả cách oán hận Chu Du, cử Hám Trạch sang đưa thư trá hàng. Do tin của Sái Trung, Sái Hòa đưa về, cộng với tài ăn nói của Hám Trạch, Tào Tháo tin việc Hoàng Cái sang hàng là thật.
Có nghĩa là: Trong lòng có thơ ca thì tinh thần rạng rỡ.
Nay ta chôn hoa, người cười ta cuồng si.
Từ xuất phát trong cách nói của dân gian, chỉ người đàn ông độc thân.

Có nghĩa là: đệ nhất nghìn cân. “Thiên kim” hay còn gọi là “nghìn vàng”. Trong tiếng Trung, “nghìn vàng” và “nghìn cân” đọc giống nhau. Tác giả muốn chơi chữ, ý nói là rất béo.
Nghĩa là người đàn ông độc thân giàu có.
Ca sĩ, ngôi sao điện ảnh Hồng Kông, nổi tiếng từ thập niên 1980.
Những con số rất lớn từ hàng trăm triệu trở lên, ví dụ khoảng cách giữa các hành tinh trong vũ trụ.
Đạo diễn, diễn viên hài Hồng Kông, được đánh giá là diễn viên hài xuất sắc nhất của điện ảnh châu Á với biệt danh Vua hài.
Món ăn nổi tiếng của Trung Quốc, làm từ thịt lợn, hơi giống món thịt kho tàu nhưng làm cầu kỳ hơn và có vị ngon hơn.
Diễn viên nổi tiếng của Trung Quốc.
Thương hiệu cà phê nổi tiếng của Trung Quốc.
Tiếng Quảng Đông có nghĩa là kết hôn, tìm được một nửa còn lại.
Ngày kỷ niệm phong trào Ngũ Tứ của Trung Quốc, mùng Bốn tháng Năm.
Câu thành ngữ, ý nói ngựa khôn không gặm cỏ cũ, không ngoái đầu lại bãi cỏ đã chạy qua. Nói rộng ra là người khôn ngoan không mãi luyến tiếc cái đã mất.
Trong tiếng Trung, từ “醋” vừa có nghĩa là “giấm” vừa có nghĩa là “ghen tuông”. Ở đây tác giả muốn chơi chữ.
Một câu thành ngữ, ý nói gặp được chuyện tốt lành. Ở đây tác giả muốn chơi chữ, Lâm và Bảo là hai nhân vật trong Hồng lâu mộng.
Có nghĩa là giữ chặt.
Gần bằng 1/3 mét.
Phiên Phi nghĩa là bay nhanh, Phiên Phiên Phi là bay lượn tung tăng.
Có nghĩa là: qua năm cửa ải, chém sáu tướng, chỉ một việc vô cùng khó khăn.
Nguyên khúc: một hình thức văn nghệ đời Nguyên gồm tạp kịch và tản khúc.
* Quẻ Khiêm (quẻ kép): Quẻ khôn trên chỉ đất,Quẻ khôn dưới chỉ núi
1\. 225 ghế trong số 450 ghế Duma quốc gia chia cho các đảng phái tham gia tranh cử theo tỉ lệ số phiếu bầu ở các khu vực bỏ phiếu trên toàn liên bang, 225 ghế còn lại tính theo nguyên tắc đa số tương đối ở các khu vực bầu cử đề cử cá nhân.
2\. Căn cứ theo Luật trưng cầu dân ý Duma quốc gia Nga thông qua ngày 11 tháng 6 năm 2004, quy định hàng loạt những hạn chế về vấn đề đề nghị trưng cầu dân ý, trong đó quy định rõ: các vấn đề như “sửa đổi nhiệm kì tổng thống và Duma quốc gia Nga, và tổ chức bầu cử sớm hoặc trì hoãn bầu cử tổng thống và Duma quốc gia Nga” đều không được tiến hành trưng cầu dân ý. Tham khảo “Luật trưng cầu dân ý Liên bang Nga”.
1. Theo quy định của điều 99 “Hiến pháp Nga”, 30 ngày sau khi bầu ra Duma quốc gia sẽ tổ chức hội nghị lần thứ nhất, nhưng tổng thống Liên bang

Nga có thể triệu tập hội nghị Duma quốc gia trước thời hạn thông qua Lệnh tổng thống.
1\. Báo nước Nga mới: http//www. rusnews.cn/eguoxinwen/eluosi - neizheng/2007/211/41986301.html
2\. Báo nước Nga mới: http://www.nusnews.cn/eguoxinwen/eluosi - nenzheng/ 2007/211/41986908.html
1\. Cuối năm 1999 đến đầu năm 2000, từ khi Putin lên cầm quyền, thương mại song phương giữa Nga và Liên minh Châu Âu tăng trưởng tương đối nhanh, tổng kim ngạch thương mại song phương tăng từ khoảng 52,7 tỷ Euro năm 1999 lên khoảng 213,3 tỷ Euro năm 2006, tổng kim ngạch thương mại tăng gấp 4 lần, tăng bình quân năm 23,4%. European Union. Eurostat.
2\. Là khu vực tiêu thụ năng lượng lớn thứ hai thế giới, 30% dầu mỏ của liên minh châu Âu nhập khẩu từ Nga, mà khí đốt của Nga lại chiếm đến 50% lượng khí đốt nhập khẩu của liên minh châu Âu. Christian Cleutinx, The EU – Russian Energy Dialogue, October 2005
3\. _Trụ cột thứ nhất_: bảo hiểm dưỡng lão xã hội, chỉ dành cho những người đặc biệt khó khăn không có khả năng đóng phí bảo hiểm dưỡng lão; _trụ cột thứ hai_: bảo hiểm dưỡng lão bắt buộc, nó là bộ phận quan trọng nhất trong hệ thống bảo hiểm dưỡng lão, lập tài khoản cá nhân cho tất cả những người làm việc, cung cấp bảo đảm dưỡng lão, tiền của nó do doanh nghiệp và công nhân viên chức nộp và lợi nhuận quỹ; _trụ cột thứ ba_: bổ sung bảo hiểm dưỡng lão, còn gọi là kế hoạch quỹ năm ngành nghề hay kế hoạch quỹ năm doanh nghiệp, nó là kế hoạch nghỉ hưu của tư nhân quản lý, do chủ lao động tự nguyện thành lập, tất cả những người lao động đều có thể tự nguyện tham gia.
4\. Số liệu của Bộ y tế và xã hội Nga
5\. Là một trong "Bốn dự án lớn được ưu tiên của quốc gia" được nhắc tới ở trên.
6\. Năm 1999, tại Bologna, Italia, 29 quốc gia Châu Âu đã đưa ra kế hoạch cải cách giáo dục đại học Châu Âu, mục tiêu là đến năm 2010, xây dựng được chế độ công nhận giáo dục đại học thống nhất toàn Châu Âu, công nhận bằng tốt nghiệp và bảng điểm của sinh viên tốt nghiệp đại học giữa các nước thành viên.
7\. Trước đó quy định là 50%
1\. Lấy lĩnh vực dầu khí làm ví dụ, mặc dù Mỹ là nước nhập khẩu dầu lớn nhất trên thế giới và Nga chiếm vị trí thứ hai trong các nước xuất khẩu dầu nhưng lượng dầu nhập khẩu của Mỹ từ Nga chỉ chiếm 2% - 3% tổng lượng dầu nhập khẩu của Mỹ.
2\. Hứa Chí Tân: "Chiến lược đối ngoại của Nga xuất hiện những biến đổi mới" trích trong "Văn kiện Nga - Đông Âu - Trung Á năm 2007", ấn bản thường niên năm 2008 của NXB Khoa học Xã hội Văn hiến.

3\. Trong 3 năm từ 2004 -2006, chính quyền Bush đã tài trợ cho những hoạt động dân chủ tại Nga với số tiền cụ thể là: 6 triệu đô la; 6,295 triệu đô la và 7,859 triệu đô la.
4\. Không gian chung bao gồm: kinh tế; tự do, an toàn và tư pháp; an ninh khu vực; khoa học, giáo dục văn hoá.
5\. Cách gọi “Tân châu Âu' do cựu bộ trưởng Bộ Quốc phòng Mỹ Donald Rumsfeld đề xướng, ông coi các nước ủng hộ cuộc chiến tại Irắc của Mỹ thuộc khối “Tân châu Âu”, các quốc gia phản đối cuộc chiến này thuộc khối 'Cựu châu Âu”.
6\. Ngày 20/5/2005, quan chức của Bộ ngoại giao, Bộ quốc phòng và giới học giả Nga đã tổ chức hội nghị bàn tròn “Hoàn thiện các vấn đề của tổ chức hợp tác Thượng Hải ở viện nghiên cứu Viễn Đông và viện khoa học Nga, các đại biểu tham dự hội nghị đã thống nhất về mục đích và hậu quả “Cách mạng sắc tộc do Mỹ ủng hộ”.
7\. Hội nghị phi chính thức tại Vladivostok là hội nghị ngoại trưởng ba bên không chính thức lần thứ 4 được tổ chức. Điểm khác biệt so với 3 kỳ hội nghị trước đó là không tận dụng thời gian của các hội nghị quốc tế như trước kia mà hội nghị lần này do 3 nước nhất trí cùng chuyển bị, điều này thể hiện quan hệ hợp tác chiến lược giữa 3 quốc gia đã bắt đầu bước vào một giai đoạn mới.
Hai câu thơ trong tác phẩm Bạch tuyết ca tống Vũ phán quan quy kinh của tác giả Sầm Tham đời Đường. Hai câu trên lấy từ bản dịch của Hải Đà trên thivien.net.
Hương tuyết, chỉ cây hoa mai.
Trong Tam quốc diễn nghĩa có ghi: Thời Tam Quốc, đại tướng Hoàng Cái của Đông Ngô nhận lệnh đến doanh trại của Tào Tháo giả hàng, để Tào Tháo tin, Chu Du cố ý mượn cớ đánh Hoàng Cái một trận, Hoàng Cái giả vờ giận dữ rồi đầu hàng địch.
Tên một bộ tiểu thuyết của Johann Wolfgang von Goethe, tên tiếng Anh là The Sorrows of Young Werther, tên gốc là Die Leiden des jungen Werther.
Một câu nói lưu truyền trong dân gian Trung Quốc, ý nói một vài phương diện tính cách xuất hiện ở trẻ con ba, bốn tuổi sẽ mãi theo nó suốt cả cuộc đời, nên nhìn một đứa trẻ ba tuổi cũng có thể đoán được con người nó khi đã trưởng thành.
Một câu trong bài từ nổi tiếng của Giá Hiên cư sĩ (Tân Khí Tật) thời Nam Tống. Ý nghĩa của bài từ đó là: Thời thiếu niên, bởi vì không hiểu được dư vị của sầu khổ, viết ra được bài từ mới hay, thường xuyên đăng cao vọng viễn, không sầu khổ mà miễn cưỡng nói có sầu khổ. Nhưng giờ ta đã đến tuổi trung niên, mang nỗi khổ hoạn nạn khốn khó, cuộc sống trải qua gian nan. Những sầu khổ này, có cái không thể nói, có cái không tiện nói, mà nói cũng nói không hết, thôi thì chẳng nói nữa vậy, chỉ đành thở dài, nói trời

lạnh rồi, mùa thu đẹp thay.
Một ca sĩ nổi tiếng của Trung Quốc.
Câu nói trong Khổng Tử ngữ lục, có nghĩa là thứ không hợp lễ thì không nhìn, điều không hợp lễ thì không nghe.
Ý nói bệnh đến bất ngờ, đột ngột nhưng lúc bình phục thì từ từ mới khỏi.
Trúc ngoại đào hoa tam lưỡng chi. Đây là câu thơ đầu trong bài Huệ Sùng xuân giang vãn cảnh của tác giả Tô Thức thời Bắc Tống.
Thành ngữ, ý chỉ sự việc đã trải qua, rắc rối phức tạp nhưng cuối cùng đã có được kết quả.
Câu này xuất xứ từ Quyết biệt thư của Trác Văn Quân gửi cho Tư Mã Tương Như.
Viết tắt của cụm từ tiếng Anh: “Oh my God!”, nghĩa là: “Lạy Chúa tôi!”
Trường trung học số một của Thanh Châu, tỉnh Sơn Đông.
傅: Chữ này có hai âm đọc là “phó” và “phụ”.
SOHO: tức Small office home office, làm việc ở nhà, phần lớn là chỉ những người làm việc tự do.
Kế vườn không nhà trống.
Cờ đỏ trong nhà là chỉ vợ, cờ màu bên ngoài là chỉ tình nhân. Câu này ám chỉ quan hệ với vợ và tình nhân được xử lý hài hòa.
Trường trung học xếp thứ 6.
2. Andrew William Mellon: bộ trưởng Bộ Tài chính Mỹ giai đoạn 1921 – 1932.
3. Franklin Delano Roosevelt: tổng thống thứ 32 của Hoa Kỳ, đắc cử bốn lần giai đoạn 1933-1945.
4. George M. Humphrey: Bộ trưởng Bộ tài chính Hoa Kỳ, nhiệm kỳ 1953 - 1957
5. Dwight David “Ike” Eisenhower: tổng thống thứ 34 của Hoa Kỳ, nhiệm kỳ 1953–1961.
6. Trái phiếu đô thị: trái phiếu do các chính quyền địa phương phát hành nhằm huy động vốn cho các công trình phúc lợi, thu nhập từ trái phiếu loại này được miễn thuế.
1. Uncle Sam (US): Tên lóng của Hợp chúng quốc Hoa Kỳ.
2. Nguyên văn: “E Pluribus Unum” – Khẩu hiệu của Hợp chúng quốc Hoa Kỳ, được in trên đồng đôla từ 1776-1956.
1. Adelphia Communications Corporation: được xếp hạng là công ty cáp lớn thứ 5 của Mỹ trước khi bị phá sản năm 2002 do tham những nội bộ.
2. Nội chiến Mỹ: nổ ra ngày 12/4/1861 và kết thúc ngày 9/4/1865 giữa Liên bang miền Bắc và Liên minh miền Nam, địa điểm: phía Nam nước Mỹ. Nguyên nhân: do quân miền Nam phá đồn Sumter. Kết quả: quân miền Bắc chiến thắng, kết thúc chính sách nô lệ và xây dựng lại nước Mỹ.
3. Rhett Buttler: Tên nhân vật nam chính nổi tiếng trong cuốn tiểu thuyết

kinh điển Cuốn theo chiều gió, Rhett Buttler là kẻ giàu lên nhanh chóng nhờ vào những mánh khóe gian thương, đầu cơ tích trữ.
4. Sigmund Freud (tên đầy đủ là Sigmund Schlomo Freud; 1856-1939) nguyên là một bác sĩ về thần kinh và tâm lý người Áo. Ông được công nhận là người đặt nền móng và phát triển lĩnh vực nghiên cứu về phân tâm học. Chính ông là người phát hiện ra công dụng tuyệt vời của cocain trong chữa bệnh.
5. Caramel là đường nấu chảy (không nên nhầm với loại kẹo màu nâu có cùng tên) được sử dụng rộng rãi làm chất tạo màu trong các loại thuốc. Ngoài ra, nó còn có tác dụng giấu những yếu tố có thể bị lẫn vào hợp chất trong khi pha chế.
20. Ngày 22/11/1963, trong một chuyến công du tới Dallas, Tổng thống Kennedy bị ám sát.
6. Dope: là một tên khác chỉ cần sa.
7. Ralph Nader: Là luật sư và nhà hoạt động chính trị người Mỹ. Ông là người ủng hộ rất nhiệt thành các vấn đề về bảo vệ người tiêu dùng và nữ quyền.
8. John Davison Rockefeller Cha (1839 – 1937) là một nhà công nghiệp người Mỹ, người đóng vai trò quan trọng trong ngành công nghiệp dầu mỏ thời sơ khai, người sáng lập tập đoàn Standard Oil.
9. Sử dụng một mục báo trên tờ Good Housekeeping làm diễn đàn, Wiley tiếp tục tấn công công ty. Tháng 5/1922, trong mục "Trò chuyện cùng Dr. Wiley," ông khẳng định là uống ba đến bốn lon Coca-Cola một ngày liên tục trong vài năm sẽ có tác động "rất xấu" tới sức khoẻ. "Đối với một đứa trẻ đang lớn", ông nói thêm, "nó sẽ có thể hủy hoại sức khoẻ cả đời."
10. Lời phát biểu công khai duy nhất của Candler trong bài phỏng vấn trên tờ Kansas City Times hơn một năm sau đó đã góp phần tạo nên sự mập mờ của vụ giao dịch này. "Tôi có năm người con tuyệt vời, nhưng chúng chỉ là những đứa trẻ. Khi tôi giao cho chúng công việc kinh doanh, nó là của chúng. Chúng đã bán một phần rất lớn cổ phần với mức giá quá hời. Nếu là tôi, tôi sẽ không làm như vậy nhưng các con tôi đã làm và đứng trên quan điểm của người bán, đây là một vụ mua bán có lợi." Thực ra, Candler hẳn không phản đối việc bán công ty bởi vì đây là dự định từ lâu của ông. Giá cả cũng không phải vấn đề vì ông đã đặt ra mức giá này trong các cuộc thương lượng trước đây. Nguyên nhân dẫn đến sự thất vọng của Candler chỉ có thể là danh tính người mua.
11. Một lần, Robert sai tài xế của mình, Lawrence Calhoun, đến sân ga đón và chở đồ đạc của cha ông về. Sau khi về nhà, Ernest bỏ hành lý ra và lục tìm trong túi và nói: "Rõ ràng là ta đã để 25 xu đâu đó mà!" Lúc đó, Calhoun vội vàng đáp lại: "Thưa ngài Woodruff, nếu quả thực ngài có 25 xu thì tôi dám chắc rằng ngài vẫn đang giữ đấy!" Vào thời đó, không một người hầu

da đen nào dám cả gan nói xấc xược như vậy với một người có địa vị cao như Ernest Woodruff. Lời kể lại của Robert sau này chính là những điều Calhoun thực sự muốn nói. Và câu chuyện này bị lộ ra là do Robert kể lại – thường là để nhấn mạnh cha mình là một người keo kiệt.
12. Một năm sau vụ kiện rùm beng từng lên trang nhất các tờ báo ở Atlanta suốt một tuần này, một thẩm phán tìm ra bằng chứng có lợi cho Asa Candler. Người ta phát hiện ra rằng bà de Bouchel chưa chính thức ly hôn với người chồng trước, và như vậy bà này không được phép kết hôn với bất kỳ người nào khác.
13. Tháng 1/1929, tình cảnh của Woodruff trở nên dễ chịu hơn khi hội đồng quản trị đồng ý chia 1 triệu số cổ phiếu loại A cho các cổ đông, mỗi cổ phiếu trị giá 50 đô-la. Các cổ đông có thể bán hoặc giữ lại tùy thích. Điều này đã ngăn được việc đánh thuế vào nguồn lợi nhuận thu được. Nó đem lại nguồn lợi tức hàng năm là 3 đô-la hay 6 %.
14. Dấu hiệu thành công là Pepsi cũng bị làm giả. J. C. Mayfield, đối tác cũ của Dược sỹ Pemberton và là người đã gây nguy hại cho Coca-Cola với sản phẩm Koke, cũng tạo ra sản phẩm có tên Pepsi-Nola.
15. Đó là nguồn gốc của câu nói "Không Coke! Pepsi" mà sau này trở thành chủ đề trong một vở kịch châm biếm được trình diễn liên tục trên chương trình truyền hình Saturday Night Live trong đó John Belushi đóng vai nhân viên thu ngân của một quán ăn rẻ tiền luôn mồm dùng cụm từ đó quát tháo khách hàng với giọng lè nhè.
16. Nhiều năm sau khi Woodruff bắt đầu dùng tài sản của mình làm từ thiện và trở thành nhà từ thiện vĩ đại nhất Atlanta, người môi giới chứng khoán của ông vô cùng kinh ngạc trước tình trạng của cổ phiếu: "Những mảnh giấy cũ bụi bặm, bẩn thỉu và quăn queo." Chúng không bị xáo trộn gần nửa thế kỷ nay.
17. Do hoa màu đang nằm trong tay kẻ thù nên công ty phải tạm thời sử dụng nguyên liệu thay thế dầu cây cassia. Theo những tài liệu mật của Ralph Hayes, dầu cây cassia đóng vai trò quan trọng trong thành phần Merchandise 7X tuyệt mật. Sau khi chiến tranh kết thúc, nguồn cung cấp cho loại dầu này ổn định trở lại và nó được sử dụng tiếp cho sản phẩm Merchandise No.12.
18. Biệt danh này được đặt theo tên của Simon Legree, tay buôn nô lệ độc ác trong tác phẩm Túp lều bác Tom của Harriet Beecher Stowe.
19. Quyết định gỡ bỏ quy định chỉ có người da trắng mới được phép tham gia Đảng Dân Chủ.
1. Đây có thể là một bằng chứng cho thấy sự ngây thơ của Ladas: ông đã quên không hủy các lá thư, bản ghi nhớ và các bức điện tín mật trong đó cho thấy một cách chi tiết các thủ đoạn mang tính nhạy cảm cao mà công ty đã sử dụng trong vụ việc tại Pháp. Các tài liệu của Ladas về sau đã được phát hiện trong các hồ sơ lưu trữ tại Phòng Xuất Khẩu của Coca-Cola vào cuối

những năm 1980 và sau đó đã được nộp lại cho nhà chức trách.
Trong thần thoại Hy Lạp, Paris là con trai vua Priam của thành Troy. Paris lén lút quan hệ với hoàng hậu của thành Sparta là Helen và chính điều này là nguyên nhân trực tiếp dẫn đến cuộc Chiến tranh thành Troy. (Tất cả các chú thích trong sách đều là của người dịch.)
Zeus (được phiên âm trong một số sách tiếng Việt là thần Dớt) là thần trị vì các vị thần, đồng thời là thần cai quản bầu trời và thần sấm sét trong thần thoại Hy Lạp.
Hera là vợ của thần tối cao Zeus, đồng thời là nữ thần bảo trợ phụ nữ và hôn nhân.
Athena là nữ thần của nghề thủ công mỹ nghệ, trí tuệ đồng thời cũng là vị thần chiến tranh chính nghĩa. Athena là thần bảo hộ của thủ đô Athens, Hy Lạp.
Aphrodite là nữ thần tình yêu, sắc đẹp và sự sinh nở (cũng có thể là nữ thần của dục vọng) và cũng là thần hộ mệnh của thủy thủ.
American Idol là một cuộc thi âm nhạc và chương trình truyền hình thực tế của nước Mỹ. Cuộc thi bắt đầu được tổ chức từ ngày 11 tháng 6 năm 2002 và là một trong những chương trình truyền hình thu hút đông khán giả nhất nước Mỹ. American Idol được mua bản quyền từ chương trình Pop Idol của Anh do nhà sản xuất Simon Fuller sáng lập.
Simon Phillip Cowell (sinh ngày 7/10/1959) là một doanh nhân và nhà sản xuất chương trình truyền hình nổi tiếng người Anh. Ông nổi tiếng trên truyền hình với vai trò là giám khảo của nhiều cuộc thi âm nhạc lớn như Pop Idol, American Idol, The X Factor hay Britain’s Got Talent. Ông cũng nổi tiếng với những lời nhận xét khá khắc nghiệt đối với thí sinh trong các cuộc thi âm nhạc.
Biểu đồ ngày sinh (birth chart hay còn gọi là natal chart) là biểu đồ diễn tả vị trí của các hành tinh và các cung dựa trên ngày tháng năm sinh của bạn. Các bạn có thể dựa vào biểu đồ ngày sinh để xem tính cách một người ra sao, tương lai người đó thế nào hay cả việc xem hai người có hợp nhau không, có kết quả gì khi đến với nhau không.
Carl Gustav Jung (1875 - 1961) là bác sĩ tâm thần, nhà tâm lý học người Thụy Sĩ. Ông nổi tiếng nhờ việc thành lập nên một trường phái tâm lý học mới có tên là “Tâm lý học Phân tích” (analytical psychology) nhằm phân biệt với trường phái “Phân tâm học” (psychanalysis) của Sigmund Freud. Ngày nay có rất nhiều nhà tâm lý trị liệu chữa trị bệnh nhân theo phương pháp của ông.
'Buffy – Khắc tinh Ma cà rồng' (Buffy the Vampire Slayer) là sê-ri phim truyền hình của Mỹ lên sóng từ 10/3/1997 đến 20/5/2003. Câu chuyện kể về người được lựa chọn trong các thế hệ Khắc tinh Ma cà rồng – Buffy. Cô gái trẻ với định mệnh trở thành kẻ tiêu diệt Ma cà rồng. Cùng những người bạn

ở Sunnydale, Buffy đương đầu với thế lực đen tối.
Jason là một anh hùng trong thần thoại Hy Lạp, nổi tiếng là nhà lãnh đạo của các anh hùng trên con thuyền Argo với sứ mệnh giành lấy Bộ lông cừu vàng. Bằng kì tích đoạt lại Bộ lông cừu vàng – một nhiệm vụ vô cùng khó khăn, chàng chứng minh rằng mình có đủ khả năng để ngồi trên ngai vàng, chứ không cần dựa vào quyền thừa kế.
Trong thần thoại Hy Lạp, Minos là vua xứ Crete, con của thần Zeus và Europa, công chúa xứ Tyre. Sau khi mất, Minos trở thành người phán xét ở địa ngục. Nền văn minh Minos thời tiền Hy Lạp của đảo Crete được đặt theo tên ông.
Poseidon là vị thần của biển cả, ngựa và "người rung chuyển Trái đất", của những trận động đất.
Minotaur hay nhân ngưu là con quái vật nửa người nửa bò trong thần thoại Hy Lạp.
Audrey Hepburn (1929 – 1993) là diễn viên điện ảnh huyền thoại trong hai thập niên 1950, 1960. Qua các cuộc bầu chọn, bà thường được xem là một trong những phụ nữ đẹp nhất thế kỷ XX. Audrey Hepburn cũng là biểu tượng của thời trang và còn được biết tới với vai trò nhà hoạt động nhân đạo, Đại sứ thiện chí của UNICEF.
Cher tên thật là Cherilyn Sarkisian, sinh ngày 20 tháng 5 năm 1946 tại California, Mỹ, là một diễn viên, ca sĩ, nhạc sĩ và nhà hoạt động giải trí.
Theo thần thoại Hy Lạp, Castor và Pollux là hai anh em sinh đôi cùng mẹ (Leda) nhưng khác cha. Castor là con của Tyndareus, vua thành Sparta còn Pollux là con của thần Zeus. Đó là hai chàng trai trung hậu, rất dũng cảm và cùng nhau nổi danh khi lập được nhiều chiến công hiển hách trong hành trình đi tìm Bộ lông cừu vàng của nhóm thủy thủ tàu Argo và trong biết bao cuộc phiêu lưu khác. Lúc nào hai anh em cũng luôn luôn tìm cách giúp đỡ lẫn nhau.
Địa ngục trong thần thoại Hy Lạp, được đặt theo tên của vị thần cai quản nó – thần Hades.
Khalil Gibran (1883-1931), còn được biết đến với tên Kahlil Gibran, là nhà thơ, nhà văn, nghệ sĩ người Liban.
Trong thần thoại Hy Lạp, Achilles là nhân vật trung tâm và là chiến binh vĩ đại nhất của sử thi Iliad. Những tích truyện về sau mô tả Achilles có một cơ thể không thể bị thương ngoại trừ gót chân của anh ta. Anh ta đã chết vì một vết thương nhỏ ở nơi gót chân.
Thetis là nữ thần biển cả vô cùng xinh đẹp. Đáng lẽ thần Zeus đã cưới Thetis làm vợ, nhưng có lời tiên tri rằng nếu Zeus lấy Thetis thì đứa con sinh ra từ cuộc hôn nhân này sẽ giành quyền cai trị thế gian, nên Zeus ban Thetis cho anh hùng Peleus (cháu mình).
Peleus là cháu thần Zeus và là cha đẻ của dũng tướng Achilles.

Nguyên gốc Tiếng Anh – oxymoron – phép nghịch hợp là một thuật ngữ trong ngôn ngữ học, ý chỉ hai từ đi cùng nhau mà trái nghĩa nhau (ví dụ: "pretty" và "ugly").
Tên tiếng Anh là Venus, cũng có nghĩa là thần Vệ Nữ (nữ thần Sắc đẹp và Ái tình) trong thần thoại La Mã, mẹ của Aeneas và Cupid, tương ứng với nữ thần Aphrodite trong thần thoại Hy Lạp.
Tâm lý học nghịch đảo (reverse psychology): Khi bạn muốn đối phương làm việc gì đó bằng cách yêu cầu họ làm điều ngược lại.
Trong thần thoại Hy Lạp, Medusa là một con quỷ trong ba chị em quỷ có tên chung là Gorgon gồm Stheno, Euryale và Medusa. Trước kia Medusa đã từng là một người phụ nữ xinh đẹp, có mái tóc bồng bềnh, cực kì quyến rũ. Vì thế, Medusa tự mãn cho rằng mình còn đẹp hơn nữ thần Athena. Sắc đẹp của Medusa đã thu hút Poseidon. Khi Poseidon theo đuổi, Medusa chạy đến đền thờ Athena và nghĩ rằng nữ thần sẽ bảo vệ cô, nhưng chẳng có gì xảy ra cả. Poseidon đã hãm hiếp Medusa trong đền thờ của nữ thần (các phiên bản khác cho là Medusa tự nguyện). Và để chắc chắn chuyện tương tự không tái diễn, Athena biến Medusa thành nữ quỷ với cái nhìn có thể biến tất cả các sinh vật sống thành đá, đồng thời biến mái tóc tuyệt đẹp của Medusa thành rắn.
Perseus là người anh hùng đầu tiên trong thần thoại Hy Lạp đã đánh bại những con quái vật cổ xưa được tạo ra bởi các vị thần trên đỉnh Olympus. Perseus đã giết Medusa Gorgon (Quái vật tóc rắn) và giải cứu Andromeda (công chúa Hy Lạp thời đó) khỏi con quái vật biển được thần Poseidon phái đến để trừng phạt nữ hoàng Cassiopeia vì bà dám tự nhận mình là người phụ nữ xinh đẹp nhất thế gian, còn đẹp hơn cả những nàng công chúa của biển.
Trong thần thoại La Mã, vị anh hùng này được gọi là Hercules (tương ứng trong thần thoại Hy Lạp là Heracles), tên chàng được đặt cho chòm sao Hercules. Những chiến công của Hercules vang dội khắp bốn phương, tượng trưng cho sức mạnh chinh phục thiên nhiên của con người thời xưa.
Chiron là một nhân mã xuất sắc nhất trong loài của mình, ông đã đào tạo nhiều anh hùng trong thần thoại Hy Lạp, ông không những hiểu biết nhiều lĩnh vực mà còn có kỹ năng chiến đấu tuyệt vời, đặc biệt là khả năng sử dụng cung tên. Vì lẽ đó người ta thường thấy chòm sao Nhân Mã đang giương cung lên ngắm bắn nên còn gọi là chòm sao Xạ Thủ.
Prometheus là vị thần khổng lồ, nổi tiếng với trí thông minh, là người đã ăn cắp ngọn lửa từ thần Zeus và trao nó cho nhân loại. Zeus đã trừng phạt ông bằng cách buộc ông vào một tảng đá để một con đại bàng ăn gan của ông hàng ngày, nhưng lá gan cứ ban ngày bị ăn thì ban đêm lại tái sinh (điều này khá đúng với thực tế: Gan là nội tạng duy nhất trong cơ thể người có khả năng tái sinh).
Kronos (còn gọi là Cronos) là con út của thần Uranus (bầu trời) và nữ thần

Gaia (đất mẹ) và là một trong 12 Titan (thần khổng lồ).
Rhea – con gái của thần Uranus và nữ thần Gaia – là nữ thần của sự sinh sản, màu mỡ. Ngoài Gaia, Rhea cũng thường được coi như “mẹ của các vị thần” trên đỉnh Olympus. Cùng với Cronus, người chồng và đồng thời cũng là người em ruột, Rhea đã sinh ra: Hestia, Demeter, Hera, Hades, Poseidon và Zeus.
Russell Ira Crowe (sinh ngày 07 tháng 4 năm 1964) là diễn viên, nhà sản xuất phim và nhạc sĩ người New Zealand. Ông nhận được sự chú ý của quốc tế đối với vai diễn Đại tướng La Mã Maximus Decimus Meridius trong phim sử thi cổ trang năm 2000 'Võ sĩ giác đấu' của đạo diễn Ridley Scott.
'Võ sĩ giác đấu' (Gladiator) là một bộ phim sử thi cổ trang của Mỹ phát hành năm 2000 của đạo diễn Ridley Scott, với sự tham gia của Russell Crowe vào vai nhân vật hư cấu và trung thành: Đại tướng La Mã Maximus Decimus Meridius, người bị phản bội khi Commodus, người con trai đầy tham vọng của hoàng đế, giết cha mình để chiếm lấy ngai vàng và biến Maximus thành nô lệ. Để thoát khỏi thân phận nô lệ, Maximus tăng cấp bậc đấu trong đấu trường và giết Commodus, trả thù cho cái chết của gia đình và hoàng đế của mình.
Lucy Law Les (sinh ngày 29 tháng 3 năm 1968) là diễn viên người New Zealand được biết đến nhiều nhất qua vai diễn Xena trong bộ phim hài kịch tình huống nổi tiếng 'Xena: Nữ chúa chiến binh'.
'Xena: Nữ chúa chiến binh' (Xena: Warrior princess) là bộ phim truyền hình thuộc thể loại siêu nhiên, kỳ ảo kết hợp phiêu lưu mạo hiểm do Mỹ và New Zealand hợp tác sản xuất.
Nguyên văn: ADHD – Attention-deficit hyperactivity disorder – Rối loạn tăng động giảm chú ý.
Nguyên văn: make-up sex, ám chỉ việc thực hiện “chuyện yêu” bằng cách khác lạ với đối tác. Điều này rất hữu ích khi bạn muốn tạo ra một ấn tượng lâu dài cho vợ/chồng mình, để người ấy cảm thấy không thể thiếu bạn khi muốn có những màn yêu mặn nồng và ý nghĩa.
Sao Diêm vương (Pluto) là chòm sao chủ quản của Thiên Yết.
Rosie O’Donnell (21/3/1962) là nữ diễn viên hài kịch người Mỹ.
Donald John Trump (14/6/1946) là nhà kinh doanh bất động sản, tác giả người Mỹ. Ngoài tư cách doanh nhân, Donald Trump cũng là một nhân vật truyền thông có tiếng, ông hiện đang là người dẫn chương trình kiêm nhà sản xuất của show truyền hình thực tế 'The Apprentice' trên đài Star World.
Tên một hãng chăn ga gối đệm cao cấp.
'Người đẹp và Quái thú' (Beauty and the Beast) là một câu chuyện cổ tích trong nhiều nền văn hóa châu Âu được dựng thành nhiều bộ phim và vở kịch, trong số đó có bộ phim hoạt hình của hãng phim Walt Disney Picture vào năm 1991.

Tên một hãng nội thất nổi tiếng ở Mỹ.
Thành phố Venice (Ý) được biết đến là thành phố trên sông nổi tiếng thế giới với những con kênh và những chiếc thuyền truyền thống gondola. Với cấu trúc không cân xứng, một bên cong ra nhiều hơn bên kia, chiếc gondola có chiều dài trung bình khoảng 11 mét và chiều ngang khoảng 1,5 mét, được cấu tạo gồm 280 mảnh gỗ rời khép kín vào nhau, thường là bằng gỗ pak, trừ bộ phận tựa mái chèo bằng gỗ walnit rất cứng rắn, và chiếc mái chèo nhẹ nhàng bằng gỗ beech cho dễ sử dụng.
Bệnh Alzheimer là một dạng sa sút trí tuệ phổ biến nhất hiện nay. Người mắc bệnh này sẽ mất khả năng về trí lực và giao tiếp xã hội ở mức độ gây khó khăn cho cuộc sống hàng ngày.
'Hài kịch tình huống' hay sitcom (viết tắt của từ tiếng Anh: situation comedy) là một thể loại hài kịch, lúc đầu được sản xuất cho radio nhưng hiện nay được trình chiếu chủ yếu trên ti vi. Sitcom có nhiều tập với những tình huống hài hước được lồng ghép vào nội dung câu chuyện phim và được thực hiện hầu hết trong trường quay, thu thanh đồng bộ, sử dụng cùng lúc ba đến bốn máy quay phim ghi hình và bắt buộc phải dựng hình ngay tại trường quay để bảo đảm thời gian thực hiện một tập phim (khoảng 50 phút) chỉ trong thời gian từ ba đến bốn ngày.
Phần mảnh dẻ, mềm mại kéo ra từ thân một số động vật dùng để sờ mó, nắm giữ hoặc di chuyển. Ví dụ như sên, bạch tuộc.
Hermes là một trong các vị thần trên đỉnh Olympus của thần thoại Hy Lạp, thần đã tạo ra đàn lia (lyre). Hermes là con của Zeus và Maia. Hermes là thần bảo hộ cho kẻ trộm, người du lịch, các sứ thần, mục đồng và chăn nuôi, người thuyết trình, thương nghiệp, khoa học kỹ thuật, văn chương và thơ ca, các đơn vị đo lường, điền kinh, thể thao, sự khôn ngoan, lanh trí và các phát minh, sáng chế, ngôn ngữ. Ngoài ra, Hermes còn là vị thần đưa, truyền tin của đỉnh Olympus và là người dẫn đường cho các linh hồn đến cửa địa ngục. Hermes còn được biết như vị thần hộ mạng của cung Song Tử.
Còn gọi là cá răng dao hay cá cọp, là một loại cá ăn thịt nguy hiểm.
Mẹ Teresa còn được gọi là Mẹ Teresa Calcutta (1910-1997) là nữ tu Công giáo Rôma người Albania và là nhà sáng lập Dòng Thừa sai Bác Ái ở Calcutta, Ấn Độ năm 1950. Trong hơn 40 năm, bà chăm sóc người nghèo, bệnh tật, trẻ mồ côi trong khi hoàn tất nhiệm vụ lãnh đạo dòng tu phát triển khắp Ấn Độ, và đến các quốc gia khác. Bà được trao Giải Nobel Hòa bình năm 1979.
Bài hát nổi tiếng của nữ ca sỹ Olivia Newton-John viết về chuyện ân ái. Olivia Newton-John (26/9/1948 –) sinh ra tại Cambridge (Anh) nhưng lại lớn lên ở Melbourne (Úc). Cô được coi là một trong những giọng ca country-pop và soft rock thành công nhất của thập niên 70 thuộc loại.
William Tell là tên một anh hùng dân gian của Thụy Sĩ.

Vua Arthur là một thủ lĩnh huyền thoại tại Anh, theo lịch sử thời Trung Cổ thì Ngài là người bảo vệ nước Anh chống lại sự xâm lăng của người Saxon vào đầu thế kỷ thứ VI. Chi tiết câu chuyện về vua Arthur phần lớn được tổng hợp từ văn học dân gian và việc ông có thực sự tồn tại trong lịch sử hay không vẫn là một vấn đề gây tranh cãi giữa các sử gia hiện đại.
Victoria (Victorian style) là một trường phái kiến trúc thịnh hành ở Anh và các nước thuộc địa trong thời kỳ trị vì của nữ hoàng Victoria (1837 – 1901) và còn kéo dài đến sau này, ngay cả khi Chủ nghĩa Hiện đại đã lên ngôi. Có thể coi đây là kết quả của sự hôn phối giữa hình thái Gothic cổ điển ở châu Âu với nền Cách mạng Công nghiệp đang trong thời kỳ cực thịnh, trường phái này bắt đầu chịu nhiều ảnh hưởng của máy móc và xây dựng công nghiệp với hình khối đồ sộ, nhưng đường nét trang trí lại khá tinh vi và nhiều màu sắc rực rỡ.
Andy Warhol (6/8/1928 – 22/2/1987) là một họa sĩ người Mỹ gốc Rusyn nổi tiếng về nghệ thuật đại chúng (Pop Art).
Claude Monet (14/11/1840 – 5/12/1926) là họa sĩ nổi tiếng người Pháp, một trong những người sáng lập ra trường phái ấn tượng.
Leonardo di ser Piero da Vinci (1452 – 1519) là một họa sĩ, nhà điêu khắc, kiến trúc sư, nhạc sĩ, bác sĩ, kỹ sư, nhà giải phẫu, nhà sáng tạo và triết học tự nhiên người Ý.
Người Etruria (Estrucan) đã tạo dựng một nền văn minh có ảnh hưởng lớn ở miền Bắc nước Ý thời cổ đại. Nghệ thuật Estrucan là nghệ thuật hữu hình, gắn bó mật thiết với tôn giáo, chẳng hạn như cuộc sống sau khi chết. Tiêu biểu cho nghệ thuật này là những điêu khắc gốm, tranh trên bình gốm, tranh tường, tượng đồng đúc và chạm khắc đồng.
'Điên cuồng' (Mad) là tên một tạp chí hài hước của Mỹ được sáng lập bởi biên tập viên Harvey Kurtzman và chủ báo William Gaines vào năm 1952.
'Tôi yêu Lucy' (I love Lucy) là tên một chương trình sitcom truyền hình của Mỹ được trình chiếu những năm 1950 với sự tham gia diễn xuất của Lucille Ball, Desi Arnaz, Vivian Vance và William Frawley.
'Ánh trăng' là bộ phim hài lãng mạn của Mỹ, được ra mắt vào năm 1987 của đạo diễn Norman Jewison.
Nicolas Cage (1964 –) là một nam diễn viên, nhà sản xuất và đạo diễn người Mỹ.
Adolf Hitler (1889-1945) là "Lãnh tụ và Thủ tướng đế quốc" (kiêm nguyên thủ quốc gia nắm quyền Đế quốc Đức, kể từ năm 1934. Ông thiết lập chế độ độc quyền quốc gia xã hội của Đệ tam Đế quốc. Ông đã gây ra Đệ nhị thế chiến, thúc đẩy một cách có hệ thống quá trình tước đoạt quyền lợi và sát hại khoảng sáu triệu người Do Thái châu Âu cùng một số nhóm chủng tộc, tôn giáo, chính trị khác, được gọi là cuộc Đại đồ sát dân Do Thái (Holocaust).
1. Đơn vị đo lường tương đương 4,54 lít ở Anh, 3,78 lít ở Mỹ.

1. Một lãnh tụ tôn giáo người Do Thái trong Kinh Thánh.
2. 1 dặm = 1,6 km
1. William Howard Taft: Tổng thống Mỹ thứ 27.
1. Thomas Woodrow Wilson: Tổng thống Mỹ thứ 28.
1. Thomas Edward Lawrence (1888 - 1935): Sĩ quan quân đội Anh, nổi tiếng từ sau Chiến tranh thế giới thứ nhất đóng vai trò nổi bật trong cuộc nổi dậy của Arập năm 1916-1918. Ông là tác giả của cuốn tự truyện Seven Pillars of Wisdom (Bảy trụ cột của sự khôn ngoan).
1. Tham khảo câu chuyện về kỳ bầu cử Harding trong cuốn Trong chớp mắt (Blink) của Gladwell, do Alpha Books xuất bản.
2. 1 feet = 0.3 m
1. Herbert Clark Hoover (10/8/1874 – 20/10/1964), tổng thống thứ 31 của Hoa Kỳ (1929-1933).
(1) Chữ Geshe có thể tạm dịch là Hòa thượng, một chức vị rất được tôn kính; còn Rinpoche có nghĩa là Sư trưởng, người đứng đầu một tu viện.
(2) Một thành phố ở Sikkim, bang Tây Bengal, Ấn Độ, thuộc khu vực địa lý tự nhiên phía Đông dãy Himalaya. Thành phố này nằm trong vùng biên giới giữa Ấn Độ với các nước Nepal, miền Nam Tây Tạng, Bhutan và Bangladesh.
(3) Tức prayer wheels, dạng hình con suốt hay con quay, có thể được làm từ kim loại, gỗ,…
(4) Căn cứ theo ngày tháng năm sinh và các mốc công trình nghiên cứu, chúng tôi cho rằng học giả này chính là bá tước Alexander Staël von Holstein (1877–1937) người Estonia.
(5) Ngôn ngữ thiêng của Phật giáo Nguyên Thủy
(6) Chính là thành phố có tu viện Yi Gah Cholin này.
(7) Lưu ý là hành trình này của tác giả diễn ra vào giai đoạn đầu thế kỷ 20 nên xin tránh lầm lẫn giai đoạn lịch sử này của Tây Tạng với những giai đoạn khác.
(8) Nguyên văn tiếng Anh: “Alone I wander a thousand miles… And I ask my way from the white clouds”. Do đây là câu nói của vị Phật Di Lặc tương lai theo quan niệm Tiểu Thừa nên độc giả cần tránh sự đồng nhất với vị Phật Di Lặc quen thuộc trong văn hóa Phật giáo Việt Nam.
(9) Mahapandit Rahul Sankrityayan (1893–1963) là học giả Ấn Độ. Được xem là cha đẻ của chủ nghĩa văn học xê dịch Ấn Độ. Ông đã đến rất nhiều vùng lãnh thổ trong khu vực Nam Á và quanh rặng Himalaya.
(10) Karakoram hay Karakorum, là rặng núi lớn trải qua Pakistan, Ấn Độ (Ladak) và Tân Cương. Trong bản tiếng Anh và ấn bản cũ của dịch giả Nguyên Phong đều dùng Karakorum. Song, trong quá trình tìm kiếm và xác nhận tư liệu, First News phát hiện thêm địa danh Karakorum – cố đô Mông Cổ vào thế kỷ 13. Vì thế, để tránh nhầm lẫn, chúng tôi dùng Karakoram.

(11) Các chorten này có nguồn gốc từ các stupa của Ấn Độ, tức tháp chứa hài cốt các vị tăng sư. Các tháp này có thể có dạng một tháp lớn hay nhiều tháp nhỏ. Ở đây có lẽ tác giả đang nói tới các tháp nhỏ.
(12) Danh hiệu chỉ những vị tu khổ hạnh đã đạt được phép thần thông.
(13) Bảo tàng nổi tiếng ở Ấn Độ, nơi lưu trữ nhiều tác phẩm nghệ thuật độc đáo.
(14) Một trong hai khu vực tranh chấp biên giới chính, ở giữa Ấn Độ và Trung Quốc ngày nay. Có lẽ khu vực này trước đây cũng từng thuộc tiểu quốc Guge xưa.
(15) Sven Anders Hedin (1865–1952) là nhà thám hiểm người Thụy Điển. Ông đồng thời tự minh họa trong những tác phẩm kể lại những hành trình của mình. Ông đã có nhiều khám phá quan trọng về mặt địa chất và địa lý khu vực Trung Á.
(16) Alexandra David–Néel (1868–1969) là một học giả và nhà thám hiểm người Pháp– Bỉ. Bà nổi tiếng với những hành trình khám phá thế giới của mình, trong đó có chuyến đi đến Tây Tạng năm 1924, khi vùng đất này vẫn là vùng cấm với nhiều người nước ngoài. Cuốn "Huyền thuật và các đạo sĩ Tây Tạng" của bà cũng là một trong những cuốn sách được tác giả Nguyên Phong dịch sang tiếng Việt.
(17) Đây là một ngọn núi thuộc rặng Transhimalaya – dài 1.600 km và chạy song song theo suốt chiều dài rặng Himalaya chính. Nó ở gần nơi bắt đầu của nhiều con sông lớn ở châu Á.
(18) Ngày nay là vùng Sikkim của Ấn Độ, nằm ở mặt nam của Tây Tạng. Hành trình của tác giả cho đến lúc này đúng là theo dọc hệ thống rặng Tuyết Sơn.
(19) Tức hư không không có biên giới, là một cấp độ trong khái niệm định của tu hành bậc cao, lấy yếu tố không trong sáu đại định là địa, thủy, hỏa, phong, không và thức làm đối tượng nghiên cứu và tu tập.
(20) Học giả nổi tiếng người Anh, một trong những người châu Âu tiên phong tìm hiểu và truyền bá triết lý phương Đông vào phương Tây. Cuốn "Ngọc sáng trong hoa sen" (The Wheel of Life) của ông, do dịch giả Nguyên Phong phóng tác đã được First News cho ra mắt năm 2011.
(21) Học giả nổi tiếng người Anh, một trong những người châu Âu tiên phong tìm hiểu và truyền bá triết lý phương Đông vào phương Tây. Cuốn "Ngọc sáng trong hoa sen" (The Wheel of Life) của ông, do dịch giả Nguyên Phong phóng tác đã được First News cho ra mắt năm 2011.
(22) Ngày nay là công viên hươu nai quốc gia Ấn Độ. Tương truyền khi xưa, đức Phật đã truyền dạy Phật pháp cho vị Lạt Ma đầu tiên tại đây.
(23) Bộ kinh được cho là nền tảng của Bà La Môn giáo, có ảnh hưởng đến nhiều tôn giáo trên thế giới, trong đó có Phật giáo.
(24) Hiện tượng xác các Lạt Ma Tây Tạng tự bảo quản và không bị hư hại

hiện vẫn là một trong những bí ẩn đối với giới khoa học.
(25) Nyanatiloka Mahathera (1878–1957), ông là một trong những người châu Âu tiên phong đi theo tu đạo Phật giáo.
(26) Shanti Devi (1926–1987). Câu chuyện kỳ lạ của bà còn thu hút cả sự chú ý của Mahatma Gandhi và chính ông cũng đã giúp điều tra lại sự việc.
(27) Lãnh thổ của Vương quốc Thổ Phồn xưa giờ bị xé lẻ, phân tán trong lãnh thổ các nước Ấn Độ, Afghanistan, Pakistan, Bangladesh, Bhutan, Nepal. Trung Quốc, Myanmar,… Từ thế kỷ thứ 6 đến thế kỷ thứ 9, vương quốc này gần như thống lĩnh toàn bộ con đường tơ lụa.
Từng là nơi ở của các Đạt Lai Lạt Ma Tây Tạng, hiện tại là một viện bảo tàng lớn và là một trong những di sản văn hóa thế giới.
(29) Còn được gọi là Ninh Mã, Mũ Đỏ hay Cựu Dịch.
(30) Ông trở thành đế vương cuối cùng của vương triều Thổ Phồn.
(31) Cả 3 ông đều là những nhân vật nổi tiếng Ấn Độ vào cuối thế kỷ 19, đầu thế kỷ 20. Nandalal Bose là họa sĩ; Rabindranath Tagore là nhà thơ, là người châu Á đầu tiên đoạt giải Nobel Văn học; còn Mahatma Gandhi là nhà cách mạng Ấn Độ, một trong những nhân vật kiệt xuất của thế giới thế kỷ 20. Vào thời kỳ này, tình hình chính trị Ấn Độ đang đứng trước bước ngoặt lịch sử và 3 nhân vật này có những ảnh hưởng đến phong trào đấu tranh giành độc lập ở Ấn Độ.
(32) Cả 3 ông đều là những nhân vật nổi tiếng Ấn Độ vào cuối thế kỷ 19, đầu thế kỷ 20. Nandalal Bose là họa sĩ; Rabindranath Tagore là nhà thơ, là người châu Á đầu tiên đoạt giải Nobel Văn học; còn Mahatma Gandhi là nhà cách mạng Ấn Độ, một trong những nhân vật kiệt xuất của thế giới thế kỷ 20. Vào thời kỳ này, tình hình chính trị Ấn Độ đang đứng trước bước ngoặt lịch sử và 3 nhân vật này có những ảnh hưởng đến phong trào đấu tranh giành độc lập ở Ấn Độ.
(33) Cả 3 ông đều là những nhân vật nổi tiếng Ấn Độ vào cuối thế kỷ 19, đầu thế kỷ 20. Nandalal Bose là họa sĩ; Rabindranath Tagore là nhà thơ, là người châu Á đầu tiên đoạt giải Nobel Văn học; còn Mahatma Gandhi là nhà cách mạng Ấn Độ, một trong những nhân vật kiệt xuất của thế giới thế kỷ 20. Vào thời kỳ này, tình hình chính trị Ấn Độ đang đứng trước bước ngoặt lịch sử và 3 nhân vật này có những ảnh hưởng đến phong trào đấu tranh giành độc lập ở Ấn Độ.
(34) Reting Rinpoche là một tước vị trong hội đồng trưởng lão Tây Tạng, là người có nhiệm vụ tìm kiếm những Hóa Thân của các Đạt Lai Lạt Ma.
(35) Đây cũng là một chức vị trong hội đồng trưởng lão Tây Tạng.
(36) Đây là một trong những hồ nước ngọt ở cao nguyên Tây Tạng, rộng 410 km2 và nơi sâu nhất là 90m. Ở phía tây của hồ này là hồ nước ngọt Rakshastal và hai hồ được nối với nhau bởi kênh Ganga Chhu tự nhiên.
(37) Đồng nhất với hình tượng la sát trong văn hóa Trung Quốc và Đông

Nam Á.
(38) Đây là một trong ba vị thần lớn nhất trong tín ngưỡng và tôn giáo Ấn Độ cùng các thần Brahma và Vishnu.
(39) Trong bản tiếng Anh là May they be happy
(40) Ghi chú của tác giả: Những bức ảnh hiện được lưu trữ tại thư viện Dharamsala và Đông Kinh. Giáo sư Ono, một học giả nổi tiếng của Nhật đã khởi xướng những nghiên cứu những lời chú giải kinh điển bằng tranh ảnh này.
(41) Tuy gọi là “hỏa xà” nhưng thực tế chỉ là danh xưng nhằm ví von đường chuyển động của luồng khí trong cơ thể tựa như hình thể con rắn, chứ không phải là dùng một con rắn thật để luyện. Ngoài ra, phương pháp dùng “hỏa xà” kundalini khác với phương pháp Tummo (lửa Tam Muội) đã đề cập ở những phần trước, dù rằng mục đích cuối cùng của cả hai là như nhau.
(42) Tức Dhyyani Buddha, gồm Đại Phật Như Lai (Vairocana) ở chính giữa, A Di Đà Như Lai (Amitabha) ở phía tây, A Súc Bệ Như Lai (Aksobhya) ở phía đông, Bảo Sanh Như Lai (Ratnasambhava) ở phía nam và Bất Không Thành Tựu Như Lai (Amoghasiddhi) ở phía bắc.
(43) Jawaharla Nehru (1889–1964): nhà lãnh đạo phong trào giành độc lập cho Ấn Độ từ các nước đế quốc. Ông trở thành thủ tướng đầu tiên của nước Cộng hòa Ấn Độ độc lập ngày nay.
Tiếng Nga: Михаил Сергеевич Горбачёв, tiếng Anh thường viết là Gorbachev (BT).
Cựu Tổng thống Nam Phi, nhiệm kỳ1989-1994, đoạt giải Nobel Hòa bình năm 1993 (BT).
Các nhà kinh tế học cổ điển tin vào quyền lực của sức mạnh thị trường và bản chất tự điều chỉnh của nền kinh tế. Khi tốc độ tăng trưởng giảm, tiền lương và lãi suất ngân hàng hiển nhiên cũng giảm sút đến mức kích thích phải có đầu tư mới. Có đầu tư mới sẽ xuất hiện thêm công ăn việc làm, thu nhập tăng và kinh tế lại phát triển cho đến khi giá cả tăng khiến nền kinh tế lại lâm vào tình trạng suy thoái.
Quan niệm về“người có quyền hành động tự do” là cả một câu chuyện dài. Một nhân vật phê bình sáng suốt là Jean Michelet, nhà sử học xuất chúng người Pháp về lịch sử Cách mạng Pháp. Người ủng hộ khác là Thomas Jefferson, người cổ vũ cho Cách mạng Pháp, do vậy là kẻ thù của chế độ quân chủ. Theo ông, áp đặt chủ nghĩa cộng hòa lên người Anh là hợp lý. Điều này có thể xảy ra sau khi quân đội Pháp xâm chiếm nước Anh, có điều gì ông đã tiếp thu.
Francis Galton, anh em họ của Charles Darwin, người đã đưa ra khái niệm hồi quy về giá trị trung bình khi đang nghiên cứu các thế hệ của dòng đậu ngọt Hà Lan (BT).
Thời kỳ này Thủ tướng được gọi là Chủ tịch Hội đồng Bộ trưởng, có thể sử

dụng cả hai cách gọi này (BT).
Archie Brown: Giáo sưChính trị học thuộc trường Đại học Tổng hợp Oxford, viện sĩ đầu tiên của phương Tây nhận ra Gorbachev là một người cộng sản có đầu óc cải tổ. Trong các bài bình luận đầu tiên của mình về Gorbachev, ông coi đó là vị tổng bí thư tương lai ưa chuộng cải tổ. Trong cuốn The Gorbachev Factor(Nhân tố Gorbachev), (Oxford, Oxford University Press, 1996), một công trình nghiên cứu uyên bác nhất về Gorbachev và thời đại của ông, tác giả đã đặc biệt dành thiện cảm cho Gorbachev.
Theo tài liệu Nga, Gorbachev là ủy viên dự khuyết Bộ Chính trị từ năm 1979, ủy viên Bộ Chính trị từ năm 1980 (BT).
Là Chủ tịch Viện Hàn lâm Khoa học Nông nghiệp toàn Liên bang trong suốt thời kỳ Gorbachev cầm quyền (BT).
Aleksandr Yakovlev đưa ra sự đánh giá không tâng bốc về kỷ nguyên Andropov. Rốt cuộc đó chỉ là "phủi bụi khi mức độ vượt quá tiêu chuẩn vệ sinh tối thiểu". A. N. Yakovlev, Predislovie, Obval, Posleslovie (Moskva, Novosti, 1992), tr. 102.
Người phụ tá của Andropov dính líu nhiều nhất là Arkady Volsky và ông ta đã đưa ra nhiều lời giải thích khác nhau về tình tiết. Angus Roxburgh, The Second Russian Revolution (London, BBC Books, 1991), tr. 17; Brown, The Gorbachev Factor, tr. 67-69
Tác giả đã tổ chức một hội nghị về Gorbachev và các nhà lãnh đạo Liên Xô tại trường Đại học London, có mời các đại biểu nước ngoài và Văn phòng Khối Thịnh vượng chung tham dự. Họ từ chối và sau đó giải thích rằng nếu báo chí viết là các viện sĩ và các nhà ngoại giao tỏ ra thiên vị với Gorbachev thì điều này có thể bị những kẻ trong Điện Kremlin lợi dụng để gièm pha chống lại ông ta. Một người hợp với phương Tây hẳn là không hợp với Điện Kremlin.
Một dấu hiệu nghiêm trọng của vấn đề có thể được phát hiện từ thực tế là năm 1979 và 1980, sau khi các thanh tra thanh sát 20 nghìn loại máy móc và các dụng cụ chế tạo máy móc tại Liên bang Xô viết, khoảng 1/3 số máy móc đó đã không còn được sản xuất và về cơ bản được hiện đại hóa.
Gorbachev tuyên bố trong một bài diễn văn trước phiên họp Ban Chấp hành Trung ương Đảng về khoa học và văn hóa ngày 6/1/1988. Bài này được đăng trên tờ Literaturnaya gazeta ngày 11/1/1988. Gorbachev tự vệ trước sự chỉ trích cuộc cải cách mà ông chủ trương không được phiên họp Ban Chấp hành Trung ương tháng 4/1985 thông qua suôn sẻ.
Mối quan hệ giữa Gorbachev và Shevardnadze rất hòa hợp và sự gần gũi giữa hai cá nhân này dường như ngày càng phát triển. Lần đầu họ gặp nhau tại Hội nghị Đoàn Thanh niên Kosomol vào cuối năm 1950 và nhanh chóng trở nên thân thiết. Từ Georgia đến Stavropol chỉ một quãng đường ngắn và hai người này liên tục gặp gỡ trao đổi, thảo luận chính trị. Nhà nghỉ của Bộ

Chính trị của Gorbachev ở vùng Pitsunda, một địa điểm khá đẹp và thơ mộng trên bờ Biển Đen thuộc Georgia, hai người luôn gặp gỡ trao đổi tại đây. Shevardnadze sau này trở thành Chủ tịch Đảng ủy của Georgia. Cả hai đều phản đối việc đưa quân vào Afghanistan. Khi giữ cương vị Bí thư phụ trách nông nghiệp trong Ban Chấp hành Trung ương, ông đã bảo vệ các cuộc thí nghiệm của Shevardnadze trong các khu vực nông nghiệp thuộc Georgia. Cả Gorbachev và Shevardnadze đều sử dụng tài liệu từ hàng loạt các bài báo theo chỉ dẫn của Andropov, đồng thời tin rằng muốn xây dựng và duy trì chủ nghĩa cộng sản thì cần phải cải cách. Họ đã bị dao động trước nạn tham nhũng và suốt mùa đông 1984-1985, ở Pitsunda, Gorbachev đã nhất trí với cách đánh giá của Shevardnadze rằng mọi việc đều đang ở tình trạng hỗn độn. Carolyn McGiffert Ekedahl và Melvin A. Goodman, The Wars of Eduard Shevardnadze (Các cuộc chiến tranh của Eduard Shevardnadze), (London, Hurst, 1997), tr.29-33.
Năm 1985, Gorbachev coi nhiệm vụ chính là cải thiện tình hình trì trệ trong xã hội và điều chỉnh các “khuyết tật” của chủ nghĩa xã hội.
Sự thiếu nhận thức của Gorbachev về tác động của chiến lược tăng tốc đi kèm với quyết định của các nhà chức trách trung niên, với nhiều lý do không thể hiểu nổi, để tăng tốc trong khu vực luyện kim năm 1985. Một phóng viên đã tức giận viết: ″Tôi thật sự lo lắng như một người mẹ, một người phụ nữ khi những đứa con gái của mình chấp nhận rủi ro để đi tìm người bạn đời. Con gái tôi thích đi sàn nhảy, nhưng khi trở về gương mặt lại ngấn nước mắt. Thử tưởng tượng, những chàng trai đến đây gào thét, hò hét cùng tiếng nhạc và rồi đánh nhau.″Ngày 9/3/1997, Financial Times (Thời báo Tài chính) đã trích dẫn một bản tin trên thông tấn xã Itar-Tass năm 1988. Việc này cho thấy chủ trương công khai được truyền tải bằng các hình ảnh âm nhạc năm 1988 và các ban nhạc này đã trở thành hiện tượng nổi tiếng. Một ngày sau, một trong những nhạc công Nga giải thích thành công của thể loại nhạc này như sau: ″Với âm nhạc của chúng tôi, người hâm mộ có thể gào thét, nhảy múa, văng tục và làm nhiều hành động khác với ngày thường để thoát khỏi những áp lực mà họ phải chịu đựng. Chỉ khi nào làm được như vậy họ mới chịu về nhà và ngủ ngon.″
Khu vực chế tạo máy là một lĩnh vực có thế mạnh truyền thống nhưng khu vực chế tạo thiết bị điện và điện tử lại đang trong tình trạng tụt hậu, vẫn còn là một điểm yếu nghiêm trọng.
Tatyana Zaslavskaya, Kommunist (Chủ nghĩa cộng sản), tập 13, 1985. Cuốn sách này được Ban Bí thư Trung ương xuất bản, trong đó tác giả nói về sự lãnh đạo của Đảng và đã đưa ra hai cách diễn đạt, nhân tố con người và sự công bằng xã hội, nhận được sự ủng hộ rộng rãi của Gorbachev. Đầu tư vào khu vực chế tạo máy đã tăng lên 80%.
Mikhail Gorbachev, Perestroika: New Thinking for Our Country and the

World (Perestroika: Một tư duy mới đối với đất nước và thế giới), (London, Collins, 1987), tr.19. Vào tháng 11/1988, ông thậm chí đã biết thu nhập quốc gia đang có chiều hướng suy giảm trong giai đoạn đầu những năm 1980. Trong cuốn Memoirs (Hồi ký), Gorbachev viết sự tăng trưởng kinh tế đã chấm dứt hoàn toàn cho đến đầu những năm 1980 (London, Doubleday, 1996), tr.216.
Chương trình dự thảo, đăng trên tờ Pravda, ngày 7/3/1986, nhấn mạnh giai đoạn hiện tại của sự phát triển chủ nghĩa cộng sản như một phần không thể tách rời trong quá trình phát triển chủ nghĩa xã hội. Tuy nhiên, giai đoạn này đã không được đề cập trong văn bản cuối cùng nói tới thời đại của những cải cách. Thuật ngữ chủ nghĩa xã hội căn bản là do Lenin khởi xướng nhưng các tác giả đã không thể hiểu nổi ý nghĩa thật sự của thuật ngữ này. Lenin đã sử dụng nó để miêu tả sự kết nối giữa bộ máy kinh tế thời chiến của Đức trong giai đoạn đó với chính quyền cách mạng Xô viết. V. I. Lenin, Polnoe Sobranie Sochinenii (Moskva, Gosizpollit, 1963), tập 36, tr.300; Mau,Political History (Lịch sử chính trị), tr.119
Một chương trình Đảng được điều chỉnh, áp dụng năm 1961, do Đại hội Đảng lần thứ 27 thông qua và như người ta mong đợi, đây sẽ là một chương trình cải cách hiệu quả trong tương lai. Một trong những khó khăn đã vượt qua là việc cấp cho mỗi hộ gia đình một căn hộ cho đến năm 2000. Tuy nhiên, không ai tính tới việc cam kết vội vàng này khiến đất nước phải chịu phí tổn bao nhiêu. Trong một lúc nóng vội dẫn đến hậu quả Nhà nước không đủ sức chi trả cho gánh nặng đó. Điều này thông thường chẳng có vấn đề gì nhưng lời hứa bị lãng quên mới là chỗ nảy sinh vấn đề.
Boldin, Ten Years That Shook the World (Mười năm làm chấn động thế giới), tr.69-70. Gorbachev đã đến trong chiếc xe sang trọng của Bộ Chính trị. Khi còn là bí thư thứ nhất của Moskva, Yeltsin chỉ đi bằng phương tiện công cộng và điều này đã giúp ông thêm nổi tiếng về sau.
Boldin, sách cùng tên, tác giả nói rằng sau này ông đã thông báo với Raisa về chương trình chuyến viếng thăm của họ. Raisa đã không chú ý và nói cứ để mọi việc tự nhiên, bà đã tỏ ra rất tốt khi các quan khách tới nhà.
Gorbachev, Hồi ký, tr.201, viết Ligachev (sau này trở thành cánh tay phải của ông) và Zimyaning (nhà tư tưởng hàng đầu) đã lần đầu đề nghị bài diễn văn được phát trực tiếp trên vô tuyến và ông đã nghe theo lời khuyên của họ.
Một đoạn bí mật trong Nghị quyết Đảng — Chính quyền về việc điều chỉnh số lượng rượu mạnh hàng năm giảm xuống. Nó là nét đặc trưng của thời kỳ mà những nghị quyết kiểu như vậy được coi là tối mật.
Boldin, sách cùng tên, tr.110, đưa ra các bình luận sắc sảo của Yakovlev. Boldin cũng cho rằng Gorbachev thay đổi cà vạt hàng ngày và cả áo sơ mi nữa. Một ví dụ khác trong tính cách cá nhân của ông là việc tẩy cái bớt trên trán trong các bức ảnh chụp chính thức. Chỉkhi Gorbachev trở nên nổi tiếng

thì ông mới để lại mà thôi. Diễn viên hài kịch Anh Bob Monkhouse từng nói: “Gorbachev liệu có phải là một tên đế quốc?” “Tất nhiên rồi!” “Tại sao?” “Ông ta có cả một bản đồ trên trán”.
Mức độ của nhiệm vụ này có thể cảm nhận được từ sự thật Ligachev thông báo với Ban Chấp hành Trung ương tháng 4/1985 ngắn gọn trước khi triển khai chiến dịch, rằng năm 1984, 199 nghìn đảng viên và 370 nghìn đoàn viên đã bị chính quyền khiển trách vì sử dụng rượu mạnh. Stephen White, Russia Goes Dry: Alcohol, State and Society (Nước Nga sẽ cạn kiệt: Rượu mạnh, Nhà nước và Xã hội), (NXB Đại học Cambridge, 1996), tr.67. Người quan tâm nhất đến chiến dịch chống rượu mạnh là Ligachev, một người kiêng rượu, và Mikhail Solomentsev, một người nghiện rượu có tư tưởng cải cách. Một trong những sản phẩm phụ của chiến dịch này là Gorbachevka, một chất men khiến người ta nói không ngừng đến perestroika!
Thất bại của cuộc cải cách trong việc cải thiện mức sống của nhân dân đã dẫn tới sự các cuộc xung đột trong giới lãnh đạo, vào tháng 10/1987 tại Ban Chấp hành Trung ương, Boris Yeltsin đã lên tiếng chỉ trích gay gắt Gorbachev về tiến trình cải cách và một số vấn đề khác. Hai bên đã không còn chung tư tưởng và phương thức thực hiện, Yeltsin đã bị thôi giữ chức bí thư thứnhất trong ủy ban đảng Moskva ngay tháng sau đó.
Voprosy ekonomiki, số7, 1987, đã cung cấp nhiều chi tiết về tiền lệ này. Alec Nove, trong cuốn An Economic History of the USSR 1917-1991 (Lịch sử kinh tế của Liên bang Nga 1917-1991), (London, NXB Penguin, 1992), tr.397. Các nguồn thu nhập có được từ buôn bán tiếp tục bị cấm. Luật đối với hoạt động cá thể, tháng 11/1986, đã hợp pháp hóa các hoạt động của doanh nghiệp tư nhân, chính thức vào năm 1989, người có liên quan chỉ ở con số 300 nghìn. Bước đột phá đối với hoạt động hợp tác xã xuất hiện tháng 5/1988, với việc thông qua luật hợp tác xã. Các HTX có thể thuê lao động ngoài biên chế không hạn chế số lượng thông qua việc ký hợp đồng. Do vậy, họ đã phát triển nhanh chóng thành các công ty tư nhân. Luật về thuê mướn bất động sản, 1989, và luật đất đai, 1990, mở rộng các hoạt động kinh tế của khu vực phi Nhà nước.
Một ước tính về chi phí nhập khẩu thực phẩm, các thực phẩm khác và các hàng hóa tiêu dùng từ các nước phương Tây trong suốt những năm 1970 là 180 tỷ USD. E. hevardnadze, Moi vybor, Vzhashchitu demokratiii svobody (Moskva, Novosti, 1992), tr.107.
Brown, The Gorbachev Factor, tr.123, coi phiên họp toàn thể Ban Chấp hành Trung ương tháng 1/1987 như bước khởi đầu quan trọng cho cải cách chính trị.
Gorbachev, Hồi ký, tr.230. Ông hiểu cần phải dũng cảm đương đầu với những khó khăn nhưng Bộ Chính trị lại quyết định tách việc cải cách giá cả và việc này sẽ hoãn lại cho tới khi có quyết định cuối cùng. Nó tương tự như

việc châm một mớ bùi nhùi đang cháy leo lét âm ỉ.
Gorbachev, Hồi ký, tr.244, người chỉ ra khát vọng lớn lao của ông và ham muốn quyền lực không có gì là sai trái. Tr.245, Gorbachev cho rằng kết luận cuối cùng mà người nào đó rút ra là sự thật Yeltsin không phải là một nhà cải cách. Nếu Gorbachev tin điều này vào thời điểm đó, nó đã là một đánh giá sai lầm nghiêm trọng.
Matlock, Autopsy on an Empire(Xem xét về một đế chế), tr.115. Thuật ngữ"tôn sùng cá nhân" là thuật ngữ dựng cho cách lãnh đạo của Stalin.
Sách cùng tên, tr.115. Ngày tiếp theo, George Shultz, Bộ trưởng Bộ Ngoại giao đã gặp Gorbachev nhưng ông dường như không chú ý. Shultz phàn nàn với Matlock rằng Gorbachev đã gợi lại cho ông hình ảnh một đấu sĩ không bao giờ biết bị đánh bại là gì, một con người tự tin và biết đánh giá. Lúc đó ông hành động như một người đang giương buồm đẩy con thuyền ra khơi.
Tại Đại hội Đảng lần thứ 27 (6/3/1986), người ta tự hào tuyên bố: vấn đề dân tộc, vấn đề còn sót lại từ quá khứ, đã được Liên bang Xô viết giải quyết trọn vẹn và thành công
Cuộc chiến tranh tại Afghanistan đã khiến Liên bang Xô viết phải gánh chịu chi phí 3-4 tỷ rúp hàng năm (tương đương với 4-6 tỷ đô la). N. I. Ryzhkov, Perestroika, Istoriya predatelstv (Moskva, Novosti, 1992), tr.232.
Casey biết CIA đang để rò rỉ thông tin mật nhưng không biết Aldrich Ames, một nhân viên CIA đầy kinh nghiệm đã tiếp cận với KGB. Ames cung cấp cho Moskva rất nhiều thông tin quý giá trong suốt thời kỳ Gorbachev cầm quyền, cho phép KGB làm nhiễu các nguồn tin của CIA vềLiên bang Xô viết và cũng đã phản công ngược lại với các cơ quan tình báo Mỹ. Kryuchkov có nhiều bằng chứng cho Gorbachev thấy mạng lưới tình báo của người Mỹ. Người ta nghi ngờ Shevardnadze là người để lộ thông tin này.
Shultz đã thấy ở Shevardnadze sự nồng nhiệt, trung thành và thân thiện. Shultz đã tổ chức một chuyến du thuyền tới Potomac, tấu lên khúc nhạc của vùng Giorgia với tiêu đề"Giorgia trong tâm trí tôi" và sắp xếp cho dàn hợp xướng Nga hát những bài đơn ca truyền thống của vùng Giorgia cho đoàn của Shevardnadze thưởng thức. ỞMoskva, khi các cuộc hượng lượng căng thẳng và khó khăn đang diễn ra, Shultz cùng ba người Nga ở đại sứ quán Mỹ biểu diễn khúc nhạc "Giorgia trong tâm trí tôi". Việc này làm dịu bầu không khí căng thẳng. Ekedahl và Goodman, Wars of Eduard Shevardnadze, tr.106-107.
Tháng 7/1987, Gorbachev phát biểu trước một đám đông: Chính sách công khai là một quá trình học tập lẫn nhau. Chúng ta không có truyền thống văn hóa thảo luận và luận chiến, ở đây con người tôn trọng ý kiến quan điểm của đối phương. Chúng ta là con người bằng xương bằng thịt, có tình cảm, có lý trí. Tôi không giả đò biết sự thật; chúng ta phải cùng nhau tìm hiểu sự thật. Doder và Branson, Gorbachev, tr.77.

Ý nói đến chiến thắng của Hồng quân Liên Xô trong cuộc chiến tranh vệ quốc tại Stalingrad, nay đổi là Volgagrad, năm 1942-1943.
Ước tính mức lương hàng năm của các nhà chức trách là 40 tỷ rúp (tương đương 60 triệu đô la), chiếm khoảng 10% ngân sách nhà nước, trước lúc lên tới đỉnh điểm được xem xét đánh giá. Alexander A. Danilov, The History of Russia: The Twentieth Century (Lịch sử nước Nga: Thế kỷ XX), (New York, NXB Heron, 1996), tr.327.
Tuy nhiên, ông cắt giảm bộ máy Ban Chấp hành Trung ương còn 3 nghìn người. Mục đích là giảm số này xuống một nửa.
Raisa bị chỉ trích tại các cuộc họp. Sau cuộc họp thượng đỉnh Reykjavik, một phát ngôn của Đảng được hỏi: "Có phải bà đã tự trả tiền vé không?" Các câu chuyện cười thời gian này nhằm vào Raisa và Mikhail Sergeevich. Các cuộc công kích vào Raisa đều nhằm vào Mikhail Sergeevich, người không thể công kích công khai trước năm 1989.
Matlock, Autopsy on an Empire, tr.264-265. Năm 1992, Starkov cảnh báo với đại sứ: "Nếu ông công nhận chính sách công khai của Gorbachev, ông sẽ xúc phạm tất cả chúng tôi — những người đấu tranh để có nó. Ban Chấp hành Trung ương Đảng luôn đứng sau chúng tôi chỉ đến 8/1991. Gorbachev không để chúng tôi thực hiện chủ trương công khai nhưng chúng tôi đã thực hiện nó."
Một trong những sản phẩm của nỗ lực này là các giáo sư trường Đại học Pedagogical thuộc Đại học Quốc gia Moskva có viết lại lịch sử nước Nga từ khi bắt đầu cho đến giai đoạn hiện đại. Một trong những thành quả của việc này là nó được Danilov dịch sang tiếng Anh, với tiêu đề The History of Russia (Lịch sử nước Nga). Đây là một cuốn sách hay chứa đựng nhiều tư liệu quý giá. Nó phản ánh một thực tế là các học giả đáng kính này đã viết chân thực về lịch sử thời Marxist trước năm 1988 và cũng chính họ viết về giai đoạn lịch sử phi Marxist sau năm 1988.
Alec Nove, An Economic History of the USSR 1917-1991 (Lịch sử kinh tế của Liên bang Xô viết 1917-1991), (London, NXB Penguin, 1992), tr.404.
Tháng 3/1989, Boris Gostev, Bộ trưởng Tài chính, tuyên bố chính phủ cần vay 63,8 tỷ rúp. Sự thâm hụt 100 triệu rúp năm 1989 tương đương với 11,7% tổng sản phẩm quốc nội (Izvestiya, ngày 30/3/1989).
Gorbachev, Hồi ký, thừa nhận Moskva đã mất quyền kiểm soát ở hai nước cộng hòa này.
Hiến pháp Estonia được sửa đổi và công nhận quyền tư hữu. Đất đai, không khí, khoáng sản, tài nguyên thiên nhiên và các phương tiện sản xuất cơ bản đều được công nhận là tài sản của Estonia. Đây là quyền của người Xô viết trong Hiến pháp Liên bang Xô viết (1977).
Gamsakhurdia bị lật đổ năm 1992 và Eduard Shevardnadze lên nắm quyền với sự giúp đỡ của người Nga.

Boris Yeltsin, The Struggle for Russia (Cuộc đấu tranh vì nước Nga), New York, NXB Random, 1994), tr.39. Khi Yeltsin cho rằng căn phòng có thể bị nghe trộm, những người khác đã phá lên cười.
Gorbachev, Hồi ký, tr.642. Chỉ có ba Bí thư Ban Chấp hành Trung ương là Galina Semenova, Andrei Girenko và Egor Stroev ủng hộ Gorbachev. Đa số trong Ban Bí thư và các cơ quan Đảng ở địa phương đều muốn phế bỏ vị Tổng Bí thư.
Vadim Bakatin, Izbavlenie ot KGB (Moskva, Novosti, 1992), tác giả phát hiện có 250 nghìn nhân viên KGB và người làm việc cho tổ chức
Tháng 7/1990, ở Jurmala, Nga đồng ý dự thảo các hiệp ước với mỗi nước cộng hòa thuộc vùng Baltic, công nhận chủ quyền. Hiệp ước với Latvia và Estonia được ký vào tháng 1/1991. Hiệp ước với Lithuania bị hoãn vì các sự kiện tháng 2 và được ký ở Moskva ngày 29/7/1991, được Hội đồng Tối cao Lithuania phê chuẩn ngày 19/8/1991.
Matlock, Autopsy on an Empire, tr.802. Sự trì hoãn của Gorbachev về các hoạt động của Đảng vào ngày 24/8 không được thực hiện bằng một lệnh cấm hợp pháp. Ông đã phản đối việc cấm đoán Đảng nhưng không vui vì việc cấm đoán các cơ quan Đảng.
Matlock, sách cùng tên, tr.622. Vị đại sứ cũ cho biết người Mỹ đã vạch ra kế hoạch đặt các thiết bị nghe trộm ở đâu.
Hãn (khan) là nhà cầm quyền của đế chế Mông Cổ, thống trị nước Nga giai đoạn 1240-1480. Sa hoàng Boris, tức Boris Godunov, người được tôn làm Sa hoàng năm 1598, không thuộc dòng dõi quý tộc và thất bại trong việc giải quyết nạn đói và bệnh truyền nhiễm năm 1601-1603. Sau đó, nước Nga rơi vào nội chiến và phải chịu sự can thiệp của nước ngoài, đây được coi là thời kỳ hỗn độn. Việc này chấm dứt với sự nắm quyền của triều đình Romanov vào năm 1613. Do vậy, trong tư tưởng người Nga, Sa hoàng Boris được gắn với chế độ quân chủ và sự hỗn loạn.
Một tuần sau, năm mới được tổ chức và phát trên truyền hình với buổi lễ kéo dài khoảng ba tiếng tại một nhà thờ lớn ở Leningrad.
Tức tên riêng của Brazauskas (BT).
Pravada, ngày 26/12/1989. Ông chấp nhận logic của một Đảng Liên bang trong một quốc gia liên bang vào năm 1991, nhưng sau đó đã quá muộn.
Trong bài diễn văn của mình, Gorbachev đã lấy cớ viện các mối quan hệ của Lithunia với đại sứ quán Mỹ ở Moskva, kết tội họ có âm mưu “quốc tế hóa” vấn đề. Đây là một sự chỉ trích kỳ quặc. Đại sứ Mỹ đã gặp gỡ thường xuyên các nhóm đến từ ba nước cộng hòa Baltic. Matlock. Autopsy on an Empire.
Trong một cuộc phỏng vấn với cựu đại sứ Mỹ ngày 14/3/1992, Ryzhkov phát biểu ông đã không giữ lòng trung thành với Gorbachev nữa, một điều mà sau này ông cảm thấy hối tiếc, đồng thời bày tỏ ông có thể thắng cử nếu ông có lập trường kiên định. Matlock, sách đã dẫn.

Gorbachev, Hồi ký, tr.346. Một lý do chính để ước tính sự ủng hộ chính trị dành cho Yeltsin là cuộc cạnh tranh cá nhân gay gắt giữa hai chính trị gia. Lần đầu tiên trong nhiều thập kỷ, không một đoàn đại biểu nước ngoài nào được mời. Không có gì ở Đại hội về phong trào cộng sản thế giới và các bộ máy Đảng mới đã bỏ qua tuyên bố rằng Liên bang Xô viết là một phần của phong trào này.
Gorbachev, Hồi ký, tr.369. Đây là một ví dụ khác về khả năng đánh giá tình hình của Gorbachev.
Đầu năm 1990, Abalkin — chủ tịch ủy ban nhà nước về cải cách kinh tế và Maslyukov — chủ tịch Đoàn Thanh niên Cộng sản, đã soạn thảo một bản ghi nhớ về việc giải quyết khủng hoảng kinh tế. Ngày 17/2/1990, họ trình lên Ryzhkov hai hướng giải quyết: chuyển đổi hệ thống hành chính mệnh lệnh hay tăng cường chuyển đổi sang một nền kinh tế thị trường có kế hoạch. L. Abalkin, Neispolzovanny shans (Moskva, NXB Politizdat, 1991), tr.123.
Manfred Wilke, “Hard facts” (Sự thật khó chịu), German Comments (Bình luận của người Đức), số 42, 4/1996, tr24-25. Tình hình nghiêm trọng là Bộ Chính trị đã không thông báo cho các thành viên của Ủy ban Trung ương SED về bản báo cáo này. Các cuộc thương lượng với Tây Đức bắt đầu yêu cầu những người Tây Đức tài trợ 3 tỷ Đê-mác hàng năm.
Tác giả đã tham gia một cuộc hội thảo ở Reichstag về “40 năm nước Đức chia rẽ” khi Bức tường sụp đổ, bật tín hiệu cho việc bắt đầu chấm dứt sự chia rẽ nước Đức. Thời gian này, Gorbachev là một trong những vị anh hùng. Những người tham gia nhận thấy ngày đáng ghi nhớ này là một trong những kết quả về đường lối chính trị mới của ông.
Senn, Gorbachev’s Failure (Sự thất bại của Gorbachev), tr.130. Gorbachev đã ký một nghị định và nghị định này được gửi tới Vilnius dưới dạng một bức điện tín.
Tư lệnh không quân Xô viết là Tướng Dzhokhar Dudaev, sau này là Tổng thống Chechnya. Ông này không cho phép có thêm quân Xô viết đổ bộ vào Estonia, do vậy không có bạo động ở Tallinn.
Gorbachev, Hồi ký, tr.579. Gorbachev nói thêm rằng lúc đó ông vẫn rất tin Yazov. Chernyaev gọi các bài diễn văn của Pugo và Yazov tại phiên họp của Xô viêt tối cao là “đần độn, hỗn láo và đầy giả dối”. Tschernajew, Die letzten Jahre einer Weltmacht, tr.344.
Một số người Nga thân Xô viết quá thất vọng trước sự nổi lên của chủ nghĩa dân tộc ở Lithuania bắt đầu rời khỏi Lithuania. Năm 1990, dòng người khoảng 6.221 người rời đi nhưng năm 1991, con số này giảm xuống 5.504. Năm 1992, con số này là khoảng 13.672 người.
Lính mũ nồi đen thuộc Bộ Nội vụ. OMON đại diện cho đơn vị bán quân sự, có nhiệm vụ đặc biệt.
Matlock, Autopsy on an Empire, tr.795. Sau này, ông thông báo với đại sứ

Mỹ rằng lúc đó ông không có lòng tin tôn giáo. Song, ông dần dần tin vào Chúa và giá trị của những lơi cầu nguyện sau khi ông có cuộc sống an nhàn sau cuộc đảo chính tháng 8/1991.
Tschernajew, Die letzten Jahre einer Weltmacht, tr. 373. Kohl nói với Gorbachev rằng nếu ông tham gia cuộc gặp London với tư cách quan sát viên, ông sẽ trở thành thành viên chính thức trong cuộc gặp năm 1992 tại Munich.
Matlock, Autopsy on an Empire, tr.538. Niềm tin của bà Thatcher vào Mikhail Gorbachev bị lung lay sau khi hai bên rời khỏi văn phòng. Năm 1992, Vladimir Bukovsky chỉ cho Thatcher bản sao một tài liệu có chữ ký của Gorbachev, cam kết chi 1 triệu đôla cho Hiệp hội Công nhân mỏ do Arthur Scargill lãnh đạo, trong khi thợ mỏ đang tiếp tục đình công chống lại chính phủ của bà. Gorbachev đã thú nhận với bà không hề có bất cứ một quỹ nào của Xô viết tài trợ cho công nhân mỏ Anh chống lại bà. Không chắc chắn quỹ này có số tiền đó hay không.
Một số tác giả băn khoăn liệu Gorbachev có đóng góp một phần trong nỗ lực khôi phục luật và trật tự bằng cách tách riêng văn phòng tổng thống với nội các của mình. Nội các của ông, được trao một số đặc quyền, sẽ đưa ra một vài cách thức mạnh mẽ để cứu lấy nhà nước Xô viết. Michael Urban, Vyacheslav Igrunov và Sergei Mitrokhin, The Rebirth of Politics in Russia (Sự tái sinh các nền chính trị ở nước Nga), (Cambridge, NXB ĐH Cambridge, 1997), tr.247; Yu. Burtin, Demokraticheskaya Rossiya (Nước Nga dân chủ hóa), 3/11/1991.
1. Elizabeth I (1533-1603): là Nữ hoàng Anh và Nữ hoàng Ireland từ 1558 cho đến khi băng hà. Bà trở nên bất tử với tên Faerie Queen trong thiên sử thi cùng tên của Edmund Spenser.
2. Hồng Y Richelieu (1585-1642): không là vua, mà là thủ tướng trong thời kỳ làm vua của người con trai bất tài của vua Henri IV là vua Louis 13. Từ năm 1624-1642, Hồng y Richelieu đã cai trị nước Pháp theo ý mình và muốn củng cố vương quyền trung ương và bành trướng các ảnh hưởng của nước Pháp qua khắp châu Âu.
3. David Lloyd George (1916-1922): là Thủ tướng Anh nhiệm kỳ 1916-1922.
4. Henri VIII (1491-1547): là một trong số những ông vua lớn nhất trong Lịch sử nước Anh.
5. Abraham Lincoln (1809-1865), (còn được biết đến với tên Abe Lincoln, tên hiệu Honest Abe, Rail Splitter, Người giải phóng vĩ đại): là Tổng thống Hoa Kỳ thứ 16, người đã dẫn dắt nước Mỹ qua cuộc khủng hoảng lớn nhất, cuộc Nội chiến Hoa Kỳ và chấm dứt chế độ nô lệ tại quốc gia này.
6. Lord George Gordon Noel Byron (1788-1824): là nhà thơ lãng mạn Anh, một trong những nhà thơ lớn của thế giới thế kỷ XIX.

7. Josephine de Beauharnais (1763-1814): là hoàng hậu nước Pháp, vợ đầu tiên của Napoleon.
8. Marie Walewska: người tình xứ Ba Lan, rất được Napoleon yêu chuộng.
9. Joe McCarthy: là thượng nghị sỹ Mỹ, đã từng phát động chiến dịch "săn lùng phù thủy" nhằm chống đảng cộng sản hồi những năm 1950.
10. Joseph P. Kennedy (1888-1969): rời bỏ làng New Ross ở hạt Wexford, Ireland đến Mỹ lập nghiệp. Ông trở thành một tay làm thùng phuy chứa dầu hỏa chuyên nghiệp và lập một cơ sở thương mại vững chắc. Ông kết hôn và có ba người con gái, một con trai − một Patrick mới. Patrick cha nằm xuống. Patrick con lớn lên kết hôn với May Hiker và hạ sinh một trai cũng đặt tên Patrick. Đứa con trở thành Joseph Patrick Kennedy và tạo nên một đại gia đình Hoa Kỳ danh tiếng sau này...
11. Harry S. Truman (1884-1972): là Tổng thống thứ 33 của Hoa Kỳ, nhiệm kỳ 1945-1953.
12. Herbert Clark Hoover (1874-1964): tổng thống thứ 31 của Hoa Kỳ (1929-1933), là một kỹ sư mỏ nổi tiếng thế giới và là một nhà cầm quyền theo chủ nghĩa nhân đạo.
13. Dwight David "Ike" Eisenhower (1890-1969): là Tổng thống thứ 34 của Hoa Kỳ (1953-1961). Trong suốt Chiến tranh thế giới thứ hai, ông là Tổng tư lệnh quân Đồng minh ở châu Âu với quân hàm Thống tướng, và năm 1949 ông trở thành Tổng tư lệnh đầu tiên của NATO.
14. Là hệ thống lý luận kinh tế vĩ mô lấy tác phẩm Lý thuyết tổng quát về việc làm, lãi suất và tiền tệ của nhà kinh tế học người Anh John Maynard Keynes (1883-1948) làm trung tâm và lấy nguyên lý cầu hữu hiệu làm nền tảng.
15. Kho dự trữ vàng quốc gia của Mỹ.
16. Adlai Stevenson: đảng viên Đảng Cộng hòa, từng thất bại trong cuộc chạy đua giành ghế tổng thống năm 1952 và 1956.
17. Nelson Aldrich Rockefeller (1908-1979): là cháu nội của nhà tỷ phú đầu tiên, John D. Rockefeller. Ông làm thống đốc tiểu bang New York gần bốn nhiệm kỳ (10 năm) rồi ra tranh cử ứng viên tổng thống sơ tuyển trong Đảng Cộng Hòa. Năm 1974 ông là Phó Tổng thống dưới thời Tổng Thống Gerald Ford.
18. James Earl "Jimmy" Carter, Jr (sinh năm 1924) là chính khách và là Tổng thống thứ 39 của Hoa Kỳ, nhiệm kỳ 1977-1981, đồng thời là quán quân Giải Nobel Hòa bình năm 2002.
19. Chủ nghĩa này quan niệm các công dân sinh ra ở địa phương trội hơn những người nhập cư.
20. Carey Estes Kefauver (1903-1963): là đảng viên Đảng Dân chủ, được chọn làm ứng viên Phó Tổng thống trong cuộc bầu cử năm 1956.
21. Hành trình danh dự.

22. Martin Van Buren (1782-1862): là Tổng thống thứ 8 Hoa Kỳ (1837-1841), đảng viên Đảng Dân chủ.
23. James Buchanan (1791-1868): là Tổng thống thứ 15 của Hoa Kỳ (1857-1861).
24. Ulysses Simpson Grant, tên khai sinh Hiram Ulysses Grant (1822-1885): là tướng của quân đội Liên bang miền Bắc trong Nội chiến Hoa Kỳ và là Tổng thống Hoa Kỳ thứ 18 (1869-1877).
25. James Knox Polk (1795-1849): là Tổng thống thứ 11 của Hoa Kỳ, nhiệm kỳ 1845-1849.
26. Stephen Grover Cleveland (1837-1908): là Tổng thống Hoa Kỳ thứ 22 và 24, và là tổng thống duy nhất phục vụ hai nhiệm kỳ không liên tục nhau 1885- 1889 và 1893-1897.
27. Vào cuối thế kỷ XVIII, Đảng Whig đại diện cho quyền lợi của những người theo đuổi tư tưởng cải cách về bầu cử, nghị viện và công tác từ thiện ở Anh. Từ giữa thế kỷ XIX, Đảng Tự do (Liberal Party) nổi lên với tư cách là đảng kế tục Đảng Whig.
28. Arthur Neville Chamberlain (1869-1940), nhà hoạt động chính trị, nhà ngoại giao Anh. Từ 1918, là Hạ nghị sĩ; từ 1924-1929, nhiều lần tham gia chính phủ, giữ chức Bộ trưởng. Những năm 1937-1940 là Thủ tướng và thủ lĩnh Đảng Bảo thủ.
29. John Kenneth Galbraith: giáo sư kinh tế của trường Harvard, trước đây từng là Đại sứ tại Ấn Độ, được nhận huy chương của Tổng thống Hoa Kỳ.
30. Felix Frankfurter: nguyên Thẩm phán Tòa án Tối cao Hoa Kỳ.
31. John Quincy Adams (1767-1845): là tổng thống Hoa Kỳ thứ 6 (1826-1829), là con trai đầu và là con thứ hai của vị tổng thống Hoa Kỳ thứ 2, John Adams (nhiệm kỳ 1797-1801) và Abigail Adams. tiêu chuẩn mà với tư cách một chính khách, Jack luôn cố gắng noi theo để hình thành phương pháp quản lý (Sự gắn bó về mặt tình cảm với đất nước Ailen xưa kia chưa bao giờ làm giảm thái độ này). Jack nhanh chóng hoàn thành bước quá độ sang tuổi trưởng thành dưới áp lực của những ngày Hitler đẩy cả châu Âu và thế giới vào cuộc chiến tranh.
32. Tức là Đại Tây Dương, Thái Bình Dương và Bắc Băng Dương.
33. Douglas MacArthur (1880-1964): là Tham mưu trưởng Quân đội Hoa Kỳ trong suốt thập niên 1930 và sau đó đóng vai trò quan trọng trên mặt trận Thái Bình Dương trong Chiến tranh thế giới thứ hai. Trái lại điều này càng tăng thêm sự tự tin vốn có của ông.
34. Bobby Kennedy, còn được gọi tên tắt là RFK: là một trong hai người em trai của tổng thống Hoa Kỳ John F. Kenneydy, với chức vụ tổng trưởng ngành luật pháp Hoa Kỳ từ 1961-1964. Ông là một trong những người cố vấn mà tổng thống Kennedy tin cậy nhất, và làm việc kề cận với tổng thống trong thời kỳ khủng hoảng vũ khí hỏa tiễn của Cuba.

35. Henry Cabot Lodge, Jr. (1902-1985): là một Thượng nghị sỹ Mỹ của bang Massachusetts, một Đại sứ Hoa Kỳ tại Việt Nam Cộng hòa, và là một ứng cử viên Phó Tổng thống Hoa Kỳ. năm 1956 không hề khôn ngoan. Nhưng Jack Kennedy phớt lờ tất cả những sự đắn đo đó. Ông không chắc mình còn sống được bao lâu nên đối với ông, liều lĩnh là điều duy nhất có ý nghĩa.
36. Lý thuyết gia chính trị xuất sắc, tác giả cuốn Quân Vương đã được Alpha Books xuất bản.
37. Đạo luật về các quan hệ quản lý lao động của Mỹ được Quốc hội thông qua năm 1947, bất chấp sự phủ quyết của Tổng thống Truman.
38. Hội nghị Postdam: từ ngày 17 tháng 7 đến ngày 2 tháng 8 năm 1945, tại cung điện Cecilienhof - Postdam, của các nhà lãnh đạo của phe Đồng minh là Harry S. Truman, Winston Churchill, Clement Attlee và Stalin để quyết định tương lai của nước Đức và châu Âu thời hậu chiến.
39. Robert Alphonso Taft II (sinh năm 1942): là thống đốc của tiểu bang Ohio thuộc Đảng Cộng hòa từ năm 1999 đến tháng 1/2007.
40. Henry Clay (1777-1852): là nhà hùng biện Mỹ thế kỷ XIX, người đại diện cho cả Nhà Trắng lẫn Thượng nghị viện.
41. Edmund Gibson Ross (1826-1907): là một chính khách biểu trưng cho bang Kansas sau Nội nước chiến Mỹ và sau trở thành thống đốc của New Mexico.
42. Liên Xô đã bắn hạ máy bay do thám U2 bay vào lãnh thổ của mình và tận dụng triệt để cơ hội vô giá này cho việc tuyên truyền.
43. Lúc đó, Martin Luther đang biểu tình ngồi ở một nhà hàng phân biệt chủng tộc.
44. George Catlett Marshall, Jr. (1880-1959): là một nhà lãnh đạo quân đội Hoa Kỳ, Bộ trưởng Quốc phòng. Marshall là tổng tham mưu trưởng của quân đội và là một cố vấn quân sự cấp cao cho Tổng thống Franklin D. Roosevelt.
45. Dean Acheson (1893-1971): Cựu ngoại trưởng Mỹ.
46. Henry Alfred Kissinger (tên khai sinh: Heinz Alfred Kissinger sinh năm 1923) là một nhà ngoại giao người Mỹ-Đức gốc Do Thái, giành giải Nobel Hòa bình năm 1973.
47. Otto Eduard Leopold von Bismarck là thủ tướng nước Đức và Vương quốc Phổ thế kỷ XIX, được nhiều người gọi là "Thủ tướng thép" do đường lối quân chủ bảo thủ cũng như chính sách chính trị thực dụng.
48. Tháng 9 năm 1938, Hiệp ước Munich được ký kết giữa Anh, Đức, Pháp và Ý. Qua đó Anh Pháp đã chấp nhận để Đức đưa quân vào đồng minh của mình là Tiệp Khắc nhằm tránh chiến tranh với Đức.
49. Mùa xuân năm 1961, Liên Xô phóng tàu Sputnik và nhà du hành vũ trụ Gagarin trở thành người đầu tiên du hành trong không gian.

50. Walter Ulbricht là Chủ tịch Hội đồng Nhà nước của Đông Đức.
51. Năm 1960, nước Pháp trở thành quốc gia thứ tư có kho vũ khí nguyên tử. Tổng Thống de Gaulle đã tuyên bố nước Pháp là một lực lượng nguyên tử độc lập thứ ba, sau Hoa Kỳ và Liên Xô. Ông cũng muốn phát triển nguyên tử thành một lực lượng đánh trả (force de frappe).
52. Từ của Harry Truman.
53. Sau Chiến tranh thế giới thứ hai, vào tháng 7 năm 1944, tại hội nghị ở Bretton Wood, 44 nước tham dự (có cả Liên Xô cũ) đã thống nhất thông qua hệ thống tiền tệ Bretton Wood dùng đồng đô-la Mỹ làm tiêu chuẩn tiền tệ của thế giới.
54. Một trong những người chủ trương nổi tiếng nhất của Thuyết hội tụ – thuyết xã hội học tư sản, cho rằng chế độ tư bản chủ nghĩa và xã hội chủ nghĩa đang phát triển theo những con đường ngày càng xích lại gần nhau và cuối cùng sẽ hòa nhập vào nhau, hình thành nên một xã hội mới, trong đó kết hợp những tính chất tích cực của chế độ tư bản và của chế độ xã hội chủ nghĩa.
55. Ủy ban chịu trách nhiệm về các vấn đề tài chính, xã hội và phúc lợi khác của Quốc hội
56. Kế hoạch xâm lược Cuba do Cục Hành động (hay còn gọi là Cục Mật vụ) của CIA vạch ra. Cục trưởng Cục Hành động của CIA lúc đó chính là Richard Bissell. Thất bại của vụ Vịnh Con Lợn mà Bissell là tác giả chính đã hủy hoại thanh danh của ông ta.
57. Mongoose là tên được mã hóa của kế hoạch bí mật nhằm lật đổ Castro.
58. Tổng thống, nhân vật tai tiếng, nhà độc tài quá khích của nước Cộng hòa Dominique từ năm 1930-1939 và từ 1942-1961. Bị một toán vũ trang lạ mặt ở khu ngoại ô Lachaise ám sát vào chiều tối ngày 30 tháng 5 năm 1961.
59. Richard Helms được đề cử làm Phó Giám đốc CIA vào tháng 4 năm 1965 và lên nắm quyền lãnh đạo CIA từ tháng 6 năm 1966 đến đầu năm 1973. Helms được coi là vị tổng giám đốc tài ba nhất.
60. Học thuyết là cơ sở của chủ nghĩa toàn Mỹ, tuyên bố ảnh hưởng của Hoa Kỳ tới các nước thuộc khu vực Trung Nam Mỹ.
61. Từ lóng mà người Cuba dùng để chỉ người Mỹ.
62. Coretta Scott King: vợ của mục sư da đen Martin Luther King, người từ nhiều năm qua đã tiếp nối sự nghiệp đấu tranh của chồng cho quyền tự do và bình đẳng của con người.
63. Mahatma Gandhi (1869-1948), còn gọi là ông thánh Cam Địa: người chủ trương chống đối không bạo động.
64. Đảng 3 K, đảng cực đoan phân biệt chủng tộc.
65. Thước Anh, bằng 0,914 mét.
66. Một cách gọi khác của Đại học Mississippi.
67. Thành viên tích cực của Hiệp hội quốc gia vì sự tiến bộ của người da

màu, bị một kẻ lạ mặt bắn chết vào ngày 12 tháng 6 năm 1963 ngay trước cửa nhà riêng tại thành phố Jackson, bang Mississippi.
68. Mục sư, một thần tượng của phong trào chống phân biệt chủng tộc ở Birmingham, người cùng hoạt động rất tích cực với Martin Luther King.
69. Nhà sử học nổi tiếng, tác giả nhiều cuốn sách về cuộc đời của Martin Luther King.
70. Chủ tịch NAACP (Hiệp hội các quốc gia vì sự tiến bộ của người da màu)
71. Trung tá bộ binh làm cố vấn sư đoàn 7BB tại vùng IV chiến thuật (miền Nam Việt Nam) từ năm 1962-1963.
72. Được hiểu là mối nguy về chủ nghĩa cộng sản.
1. Chiến tranh Bảy năm (1756-1763): Cuộc chiến xảy ra giữa hai thế lực gồm có Vương quốc Anh, Vương quốc Phổ và Hannover ở một phía và Pháp, Áo, Nga, Thụy Điển và Saxony ở phía kia. Tây Ban Nha và Bồ Đào Nha sau này cũng bị cuốn vào chiến tranh, trong khi một lực lượng của nước trung lập Hà Lan bị tấn công tại Ấn Độ. Tại Bắc Mỹ, cuộc chiến được gọi là Chiến tranh Pháp và người Da đỏ.
2 Frederick North: Thủ tướng Anh giai đoạn 1770 1782.
3 Đảng Whig: Nay là Đảng Dân chủ Tự do, vẫn duy trì vị thế chính trị quan trọng cho đến thế kỷ XX. Đảng Whig ủng hộ việc khai trừ Công tước xứ York theo đức tin Công giáo khỏi quyền kế thừa ngai vàng của xứ Anh, Ireland và Scotland. Tên gọi được dùng để biểu thị sự khinh miệt: “whiggamor” là “đồ chăn bò” (cattle driver). Đảng này gần gũi với giới nghiệp đoàn, tài chính và chủ đất.
4 Nguyên văn: Glorious Revolution, một cuộc cách mạng không đổ máu nhằm lật đổ Vua James II, do Vua William III (1652-1702) lãnh đạo.
5 Hiệp hội thuộc Hội đồng địa phương, thường tổ chức các cuộc họp thường niên bàn về luật.
6 Chiến tranh Hoa Kỳ: Từ năm 1763, Anh trở thành đế chế thực dân lớn, kiểm soát rất nhiều thuộc địa. Cần chi phí cho cuộc Chiến tranh Pháp – người Da đỏ (1756-1763), chính phủ Anh và Vua George III đã áp đặt thuế cao ở 13 thuộc địa Bắc Mỹ, dẫn tới Cách mạng Hoa Kỳ (1775-1783) – cuộc cách mạng giành độc lập của 13 thuộc địa ở Bắc Mỹ.
7 Công ty Đông Ấn là tên gọi chung một số công ty của châu Âu được phép độc quyền buôn bán với châu Á, đặc biệt là với Ấn Độ.
1. Cách mạng Pháp: Diễn ra từ 1789-1799, lực lượng dân chủ và cộng hòa đã lật đổ chế độ quân chủ chuyên chế và cả Giáo hội Công giáo Roma tại Pháp cũng phải trải qua nhiều thay đổi. Cuộc cách mạng này đã xóa bỏ chế độ phong kiến trong xã hội Pháp và có sức ảnh hưởng mạnh mẽ, nhất là đối với các quốc gia theo chế độ phong kiến lúc bấy giờ.
2. Trung tâm hành chính của thành phố Canterbury, Tổng Giám mục của toàn Anh, nơi đứng đầu Giáo hội Anh và các nhóm đạo Anglican trên toàn

thế giới.
3. Khủng hoảng Nootka là cuộc tranh chấp chính trị giữa Anh và Tây Ban Nha, do những sự kiện diễn ra trong mùa hè năm 1789 tại Eo biển Nootka, đảo Vancover, tỉnh Canada khi đó thuộc Anh.
4. Ngày 1/6 Huy hoàng, còn được gọi là Trận chiến Ushant thứ Ba, là trận đánh hạm đội lớn nhất và là cuộc xung đột đầu tiên giữa Anh và Pháp trong giai đoạn Cách mạng Pháp.
5. Hội Tam điểm: Chính thức được mục sư Anderson thành lập ở Anh quốc năm 1717, ban đầu chỉ gồm những người thợ, những người trong cùng một ngành nghề, nhưng sau mở rộng và có đủ các thành phần xã hội tham gia: từ tiểu thương, học giả, giới bình dân, trí thức đến quý tộc và các quan chức nắm giữ những địa vị cao trong xã hội. Vì vậy, tư tưởng và đường lối rất phức tạp, nhiều biến tướng.
1. Prime Minister tức là Bộ trưởng thứ nhất và thường được gọi là Thủ tướng.
2. Một chức vụ cao trong chính phủ Anh giai đoạn từ giữa thế kỷ XVI đến đầu thế kỷ XIX, là người chịu trách nhiệm về nguồn tài chính của Hải quân Hoàng gia Anh. Chức vụ này bị bãi bỏ năm 1836.
1. Các cuộc chiến tranh của Napoleon là một loạt các cuộc chiến xảy ra tại châu Âu, dưới thời hoàng đế Napoleon Bonaparte cai trị nước Pháp. Các cuộc chiến này tiếp nối các cuộc chiến do cuộc Cách mạng Pháp phát sinh, kéo dài suốt thời Đệ nhất Đế chế ở Pháp (một chế độ chính trị do Napoleon lập ra).
1. Isle of Dogs (Đảo Chó): Tên gọi này chính thức được dùng vào năm 1588, nguyên là một hòn đảo ở khu Đông London
1. Toma Paine (29/1/1737-8/6/1809): Sinh ở Anh, nhập cư Mỹ trong thời gian nổ ra Cách mạng Hoa Kỳ, là nhà triết học, nhà cách mạng, người theo trường phái chủ nghĩa tự do cổ điển, một nhân vật nổi bật trong Phong trào Khai sáng. Ông ủng hộ sự độc lập của các thuộc địa Mỹ khỏi Đế quốc Anh và là người có ảnh hưởng lớn đến Cách mạng Pháp.
2. Nghệ thuật biếm họa: Một phát kiến của châu Âu có từ thời cổ đại, là thể loại thích hợp nhất cho việc thể hiện các diễn biến văn hóa và chính trị trong một hình thức cô đọng.
3. Sự phân liệt lần thứ hai của đạo Kitô vào đầu thế kỷ XVI dẫn đến sự ra đời của đạo Tin Lành. Cuộc cải cách này gắn liền với tên tuổi hai đại biểu là Martin Luther (1483-1546) và Jean Calvin (1509 1546). Thế kỷ XVI là thế kỷ mở đầu cho các cuộc cách mạng tư sản châu Âu. Martin Luther chịu ảnh hưởng của tư tưởng tự do tư sản, phản kháng lại những quy định khắc nghiệt của của Công giáo. Những tư tưởng cải cách đó đã dẫn tới xung đột gay gắt quyết liệt với Tòa thánh Vatican và sự ra đời của đạo Tin Lành.
4. Thuế thập phân: một loại thuế do Giáo hội Thiên Chúa ở Tây Âu thời

trung đại đặt và thu của các tín đồ bằng một phần mười sản phẩm hàng năm của trang trại để ủng hộ giáo sĩ và nhà thờ.
5. Royal Exchange ở London: Được Thomas Gresham thành lập năm 1565, hoạt động như một trung tâm giao dịch của thành phố; đến năm 1576, được Elizabeth I chính thức đặt tên này.
6. Gọi tắt là Lloyd's, một bộ phận của Royal Exchange ở London, là khu vực riêng của những người ký nhận trách nhiệm thanh toán các hợp đồng bảo hiểm (nhất là về tàu thủy) và những người môi giới hợp đồng bảo hiểm.
7. Có nguồn gốc từ Đức, mở đầu bởi George Louis – cử tri của Hanover, người lên ngôi vua Vương quốc Anh với tước vị George I năm 1714. Triều đại này được tiếp tục với George II, George III, George IV và kết thúc vào năm 1901, khi William IV qua đời.
1. Nguyên văn: United Provinces, là tên gọi khác của Cộng hòa Hà Lan (1581-1795), nay là Hà Lan.
2. Còn gọi là Hội nghị Quốc gia Pháp (French National Convention), họp từ ngày 20/9/1792 đến ngày 26/10/1795.
Cuốn sách đã được Thái Hà Books xuất bản.
HÌNH 12-5 Cookie thứ nhất được đọc bởi vòng lặp.
HÌNH 6-3 Chạy ví dụ với hàm `isNaN()` trong câu điều kiện ghép.
Hình 10-8 Tạo mới và thêm các phần tử bằng vòng lặp `for` và DOM.
1. Key West: Một thành phố nằm ở cực Nam của Hoa Kỳ, còn có tên Mile O, tức là điểm bắt đầu của dặm Anh, tính theo chiều dọc của nước Mỹ.
1. Nhà Ronald McDonald (Ronald McDonald House): Chương trình từ thiện của thương hiệu thức ăn nhanh McDonald's, xây dựng những ngôi nhà gần các bệnh viện để cho trẻ em bị bệnh hiểm nghèo và thân nhân các em ở trong thời gian điều trị tại bệnh viện. Ngôi nhà Ronald McDonald đầu tiên được mở ở Philadelphia năm 1974 và hiện nay trên thế giới đã có khoảng 200 ngôi nhà như thế.
1. Stevie Wonder (tên thật Stevland Hardaway Judkins, sinh ngày 13 tháng 5 năm 1950, sau đổi tên thành Stevland Hardaway Morris): Ca sĩ, nhạc sĩ, nhà sản xuất âm nhạc và nghệ sĩ chơi đa nhạc cụ người Mỹ. Ông là nghệ sĩ tiêu biểu cho âm nhạc đại chúng Hoa Kỳ nửa sau thế kỷ XX với 22 giải Grammy (nhiều nhất cho một nghệ sĩ solo). Bị mù từ nhỏ, Wonder ký hợp đồng trở thành ca sĩ chuyên nghiệp từ khi mới 11 tuổi.
1. Lourdes: Một thành phố nhỏ thuộc miền Nam nước Pháp, gần biên giới Pháp - Tây Ban Nha.
1. Puerto Vallarta: Một thành phố nổi tiếng về du lịch của Mexico, trải dài theo vịnh Banderas bên bờ Thái Bình Dương. này sang ngày khác.
Quốc gia khởi nghiệp – Câu chuyện về nền kinh tế thần kỳ của Israel (tác giả: Saul Singer và Dan Senor) giới thiệu bức tranh toàn cảnh về những gì dân tộc Do Thái đã làm để nuôi dưỡng và vun đắp cho các doanh nhân khởi

nghiệp, thông qua việc thu hút dòng tiền từ các nhà đầu tư mạo hiểm của phương Tây. Bản tiếng Việt đã được Công ty Cổ phần Sách Alpha (AlphaBooks) xuất bản và tái bản nhiều lần.
IPL là một dự án giáo dục phi chính phủ, phi lợi nhuận và phi tôn giáo do các doanh nhân, trí thức tâm huyết và Trường Doanh Nhân PACE phối hợp sáng lập, triển khai thực hiện từ năm 2007.
Jack Ma (Mã Vân, sinh ngày 10/9/1964) là tỷ phú, doanh nhân thương mại điện tử người Trung Quốc. Ông là nhà sáng lập và là Chủ tịch điều hành Tập đoàn Alibaba. Ông cũng là doanh nhân Trung Quốc đại lục đầu tiên xuất hiện trên trang bìa của Forbes.
1. Diệp U Đàm: phiên âm tiếng Trung là Ye You Tan.
2. Đại phong cầm: loại đàn organ lớn với hệ thống nhiều ống sáo khổng lồ liên kết với đàn, thường chỉ sử dụng trong nhà thờ.
3. Mượn ý thơ của Lý Bạch. Ý muốn miêu tả lúc này là thời điểm đẹp nhất, hưng vượng nhất của mùa xuân, nhưng thời khắc tươi đẹp này cũng ngắn ngủi như hoa khói, nó chỉ tồn tại trong một khoảng thời gian rất ngắn.
4. Chữ 色 (sắc): trên chữ này chính là chữ “đao”刀, nghĩa là con dao.
(*) SUV: Kiểu xe thể thao đa chức năng, được thiết kế để có thể vượt qua những địa hình xấu.
(1) Trường phái ấn tượng: Một trào lưu nghệ thuật bắt đầu tại Paris vào cuối thế kỷ 19, đánh dấu một bước tiến quan trọng của hội họa. Cái tên 'ấn tượng' do các nhà phê bình gọi theo một bức tranh nổi tiếng của Claude Monet: Impression soleil levant (Ấn tượng mặt trời mọc).
(2) Hệ thống định vị toàn cầu (Global Positioning System - GPS): Là hệ thống xác định vị trí dựa trên vị trí của các vệ tinh nhân tạo. Trong cùng một thời điểm, ở một vị trí trên mặt đất nếu xác định được khoảng cách đến ba vệ tinh (tối thiểu) thì sẽ tính được tọa độ của vị trí đó. Hệ thống định vị toàn cầu của Mỹ là hệ dẫn đường dựa trên một mạng lưới 24 vệ tinh được Bộ Quốc phòng Hoa Kỳ đặt trên quỹ đạo không gian.
(4) DJ: Viết tắt của Disc Jockey, có nghĩa là người chỉnh nhạc trên đài phát thanh, trong vũ trường hay quán bar. Với các thiết bị và kỹ năng phối trộn biến hóa, DJ ráp nhịp một cách tài tình các loại nhạc tạo thành mạch giai điệu đặc biệt sáng tạo.
(5) Home run: Thuật ngữ dùng trong môn bóng chày, chỉ cú đánh cho phép người đánh chạy quanh sân ghi một lúc nhiều điểm mà không phải dừng lại.
(6) Steve Jobs: Giám đốc điều hành của hãng máy tính Apple, hãng đi đầu trong ngành công nghiệp máy tính ở Mỹ với hàng loạt các sáng chế như hệ điều hành OSX, máy tính và sổ tay điện tử MAC, bàn phím. Hãng đã bán ra hơn 50 triệu máy nghe nhạc cầm tay Ipod trên toàn thế giới. Đây là một sản phẩm cách mạng trong kỷ nguyên âm nhạc kỹ thuật số.
(7) Vince Lombardi: Huấn luyện viên bóng bầu dục huyền thoại trong các

giải vô địch quốc gia Mỹ thế kỷ 20. Ông đã dẫn dắt đội Green Bay Packers đăng quang ngôi vô địch thế giới.
(8)Tiger Woods: sinh năm 1975, là vận động viên đánh golf chuyên nghiệp số 1 thế giới người Mỹ. Với danh hiệu này, Woods trở thành tay golf chuyên nghiệp có mức thu nhập cao nhất thế giới (năm 2005 là 87 triệu đô-la).
(3) Robert Frost (1874-1963) là nhà thơ nổi tiếng người Mỹ, được xem là một trong những nhà thơ sáng tác về đề tài thôn quê hay nhất trong thế kỷ 20. Ông đã bốn lần đoạt giải Pulitzer, từng được đề cử giải Nobel văn học năm 1953 và nhận được nhiều giải thưởng vinh dự và cao quý khác trong sự nghiệp thơ ca của mình.
3. Thuật ngữ Moat do Warren Buffett sáng tạo ra, ngụ ý một công ty có lợi thế cạnh tranh và tạo ra "hàng rào" ngăn cản sự cạnh tranh của các công ty khác.
1. Ở Việt Nam lãi suất trái phiếu chính phủ trung bình khoảng 8%/năm. 2 Nơi có sàn giao dịch chứng khoán New York.
Hình tượng rắn trên chùa Thái.
Khổ.
Vùng đầm lầy.
Tượng.
Cúng cơm.
Loại bánh mì dẹt tròn.
Núi.
Hình tròn mang tính biểu tượng cao quý dùng làm đối tượng thiền trong Phật giáo Đại thừa.
Tranh vẽ tượng, đề tài tôn giáo.
Hiện thân, hóa thân.
Phật thiền.
Bơ lọc dùng làm dầu ăn.
Cây chùy biểu tượng.
Một loại rượu ở Nepal, Tây Tạng.
Dạ xoa.
Thuốc lá làm từ lá thuốc non và đọt gai dầu.
Chùa, tu viện ở Tây Tạng.
Hoàng phái, phái mũ vàng.
Nghĩa là bạn đạo, là một học vị Phật giáo Tây Tạng dành cho tăng ni.
Ấn.
Ni sư.
Chất gây ảo giác, ma túy.
Niết Bàn.
Hành vi lễ bái hay tụng niệm.
Pháp, phận sự.

Binh sĩ Nepal trong quân đội Anh hoặc Ấn.
Người Anh (1570-1606) thành viên nhóm tín đồ Công giáo có âm mưu ám sát vua James I của Anh.
Khu vực ở đông nam Bangladesh và biên giới Ấn Độ với Miến Điện, là một quận của Bangladesh, cho đến năm 1984 thì bị chia thành ba quận. Trong thập niên 1970 và 1980, cư dân các bộ tộc này đã chống lại những cố gắng của chính phủ nhằm đưa dân Bengal đến đây sinh sống. (N.D)
Vải dệt tay.
Tiền trà nước.
Vâng, được.
Biên nhận.
Thiền minh sát
Xá, hai tay chắp lại để tỏ ý cung kính.
Tiếng Latin, nghĩa là chất liệu Ấn Độ.
Y học Ấn Độ cổ đại, trị bệnh bằng thảo mộc, yoga, chế độ ăn.
Chư thiên
Diện kiến với đạo sư.
Áo cà sa khoác bên ngoài.
Một trong những đường chính dài nhất và xưa nhất châu Á, nối vùng đông và tây tiểu lục địa Ấn và nối Nam Á với Trung Á.
Ảo ảnh.
Một dạng bánh mì của Ấn Độ.
Rau xào.
Đậu lăng.
Kỳ an cư mùa mưa.
Nhà nghỉ.
Bánh mì dẹt chiên trong bơ loãng.
Enthusiasm, từ tiếng Hy Lạp enthousiasmos.
Pháp Tánh Ngữ Kinh, "Chương 1," 6. [ITP18.]
Tên một loại đá biến chất, đá phiến.
Ống điếu.
Cây gai dầu.
Như cái chén nhỏ xíu để uống trà.
Ghat: bậc thềm dẫn xuống sông Hằng.
Giovanni Antonio Canal (17/10/1697 - 19/4/1768), họa sĩ Ý chuyên vẽ phong cảnh Venice.
Joseph Mallord William Turner (23/4/1775 - 19/12/1851), họa sĩ người Anh, vẽ tranh phong cảnh thuộc trường phái lãng mạn.
Paul Jackson Pollock (28/1/1912 - 11/8/1956), họa sĩ nổi tiếng người Mỹ, là một gương mặt quan trọng trong trào lưu chủ nghĩa biểu hiện trừu tượng.
Pieter Bruegel il Vecchio (1525 - 9/9/1569), họa sĩ Hà Lan.

Điệu nhảy siêu phàm của thần Shiva.
Biểu tượng sùng bái hình dương vật.
Trống vỗ bằng tay.
Bánh mì dẹt chiên phồng lên.
Một dạng kẹo.
1. Ta là chúa tể của thế giới.
2. Hai câu thơ nằm trong bài thơ Hai mươi hai vần dâng tặng quan tả thừa họ Vi của Đỗ Phủ.
3. Trong Tứ tiểu Thiên hậu của dòng văn học lãng mạn hiện đại do độc giả Trung Quốc bình chọn, Phỉ Ngã Tư Tồn được mệnh danh là Thiên hậu bi tình, bởi lẽ bi kịch dường như đã trở thành dấu ấn riêng của chị.
4. Cô chiêu: trong "cậu ấm, cô chiêu", con cái trong những gia đình giàu có, được nuông chiều.
5. Hành cung: cung điện cho vua ở tạm khi ra khỏi hoàng thành ở kinh đô.
6. Tianya: một trong những diễn đàn trực tuyến được yêu thích nhất tại Trung Quốc.
1. Shizuka: một nhân vật phụ trong bộ truyện tranh Hana Yori Dango (Boys Over Flowers) của Nhật.
1. Câu chuyện về người nông dân và con rắn độc là một câu chuyện thuộc tuyển tập Những câu chuyện ngụ ngôn của Aesop.
1. Củ dền: có tên khác là củ cải đường, được trồng nhiều ở vùng Bắc Mỹ, Trung Mỹ và Anh Quốc.
2. Two-tone: hai tông màu.
1. Mỗi một loài hoa đều mang những thông điệp riêng, dạ lan có nhiều màu, nhiều thông điệp. Màu tím của dạ lan tượng trưng cho nỗi buồn và nói thay lời xin lỗi: "Hãy tha thứ cho anh."
1. Căn cứ theo thủ pháp vẽ, tranh Trung Quốc có thể chia thành tranh vẽ chi tiết và tranh tả ý.
2. Cá Napoleon: còn gọi cá hàng chài đầu to, được phát hiện ở các vùng nước Indonesia và Phillipines, rất được ưa chuộng ở Trung Quốc.
1. Olympiad: giải thi đấu mang tính quốc tế, đề thi thường rất khó, được chia làm nhiều lĩnh vực: Toán, Lý, Hóa, Thể dục thể thao, Cờ vua…
2. Ôi, Romeo, Romeo! Sao chàng lại là Romeo chứ?
1. GMAT: viết tắt của Graduate Management Admission Test, là tiêu chuẩn đánh giá được phân phát bằng tiếng Anh, giúp cho các trường thương mại đánh giá khả năng của những người nộp đơn xin học thương mại và quản trị cấp cao.
2. Trần Viên Viên: một danh kỹ ở miền Giang Nam thời Minh mạt - Thanh sơ, là một trong những nhân vật dẫn đến sự sụp đổ của nhà Minh.
3. Một câu thơ trích trong bài Viên Viên khúc của Ngô Vĩ Nghiệp, Nguyễn Thị Bích Hải dịch.

4. Một loại rượu bình dân của Trung Quốc, nấu từ hạt ngũ cốc.
1. Sơn tra: còn có tên là cây chua chát, cây gan hay táo mèo, được dùng làm thuốc ở cả phương Đông và phương Tây hàng chục thế kỷ qua. Hiện nó được dùng rộng rãi tại nhiều nước châu Âu để trị bệnh tim mạch. Còn ở Việt Nam,Trung Quốc, sơn tra là thuốc chữa các chứng về đường tiêu hóa.
1. ICU: viết tắt của cụm từ Intensive Care Unit, khu chăm sóc đặc biệt, khoa hồi sức tích cực.
2. Theo quan niệm của người Đài Loan, sau khi tai qua nạn khỏi nên ăn mì móng giò để xua đuổi vận đen. Còn theo dân gian Trung Quốc lưu truyền bấy lâu nay, lá bưởi có thể mang lại may mắn, xua đuổi tà ma và những điều xấu.
1. Hồng lâu Nhị Vưu: chỉ Vưu Nhị thư và Vưu Tam thư, hai nhân vật trong Hồng lâu mộng. Cả hai đều là những cô gái sắc nước hương trời.
2. Rukawa Kaede: một trong những nhân vật chính trong bộ truyện tranh Slam Dunk của Nhật.
3. Trương Vô Kỵ: nhân vật nam chính trong bộ tiểu thuyết Ỷ thiên Đồ long ký của nhà văn Kim Dung.
4. Quang Minh đỉnh: sào huyệt của Ma giáo mà Trương Vô Kỵ đã lần mò theo một ông hòa thượng leo lên.
5. Lầu Dật Phu là công trình kiến trúc được đặt theo tên của nhà tài trợ Thiệu Dật Phu. Thiệu Dật Phu được biết đến như một "ông trùm" của làng giải trí Hoa ngữ. Kể từ năm 1985, ông đã quyên tiền xây dựng nhiều công trình kiến trúc phục vụ cho khoa học giáo dục tại Đại lục, các công trình này thường được đặt theo tên của ông.
6. Hoa dạ hợp: hay còn gọi là hoa mộc lan Trung Hoa, có màu trắng hoặc phớt hồng.
1. Diêu Minh: ngôi sao bóng rổ thành công ở Mỹ và được cả Trung Quốc biết đến.
2. Minh Tường: vận động viên điền kinh đầu tiên của Trung Quốc từng giành ba danh hiệu: kỷ lục gia thế giới, vô địch thế giới và vô địch Olympic.
3. Vận động Ngũ tứ (hay còn gọi là Phong trào Ngũ tứ): một phong trào đấu tranh rộng lớn của sinh viên, học sinh, công nhân, thị dân, trí thức Trung Quốc, vì nổ ra đúng vào ngày 4 tháng 5 năm 1919 nên được gọi là phong trào Ngũ tứ.
4. Uống rượu độc chữa khát: ví với giải quyết khó khăn trước mắt mà không tính đến hậu quả về sau.
1. Chúc Doãn Minh (1460-1526): tên chữ là Hy Triết, hiệu Chi Sơn, là một thư pháp gia kiệt xuất đứng đầu Thư phái vùng Ngô trung, mọi người nhận định ông là thư pháp gia đệ nhất triều Minh.
2. Phê đấu: một thuật ngữ phổ biến trong thời kỳ "đại cách mạng văn hóa của Trung Quốc", viết tắt của "phê phán" và "đấu tranh".

3. Hai câu thơ trích trong Thấm viên xuân - Trường Sa của Mao Trạch Đông.
4. Diệc Thư: tên đầy đủ là Nghê Diệc Thư, sinh năm 1946 tại Thượng Hải, là em gái của tác gia nổi tiếng Nghê Khuông, cùng với Kim Dung và anh trai được xem là "tam đại kỳ tích" của giới văn đàn Hương Cảng.
1. Morphine: một loại thuốc giảm đau gây nghiện.
1. Em Lâm: chỉ Lâm Đại Ngọc, một trong ba nhân vật chính trong tiểu thuyết Hồng lâu mộng.
2. Squash: môn thể thao giống tennis, nhưng chơi trong phòng kín, vợt ngắn hơn và bóng cũng nhẹ hơn. Người chơi đánh bóng vào vách tường có gạch mức để làm chuẩn tính điểm, có thể chơi một mình.
1. Câu thơ trích trong bài thơ Thái tang tử của Tân Khí Tật, bản dịch của Nguyễn Chí Viễn.
2. Từ thời La Mã, người ta vẫn cho rằng đà điểu ngốc nghếch đến nỗi chúng đối phó với hiểm nguy bằng cách giấu đầu trong cát. Hình ảnh này cũng trở thành ẩn dụ cho những ai trốn tránh thực tế, giống như đứa trẻ bịt tai lại và la toáng lên: "Tôi không nghe thấy gì cả".
3. "Đồng Tuyết" phát âm gần giống với từ "bạn học"; 同学(tóngxué/bạn) và 童雪(tóng xuě/Đồng Tuyết).
1. Kaixin: một trong những trang mạng xã hội phổ biến ở Trung Quốc.
2. JP: viết tắt của từ 极品 (jipin) theo nghĩa tiêu cực tức là: người tệ hại không ai chịu nổi.
1. Alibaba Group là tập đoàn thương mại điện tử lớn nhất Trung Quốc, sở hữu công ty Alibaba.com và đồng thời sở hữu Taobao, Alipay, China Yahoo...
2. Taobao là một trong bốn hệ thống mua bán trực tuyến lớn nhất tại Trung Quốc.
3. Tencent: công ty cung cấp dịch vụ tin nhắn QQ cùng nhiều dịch vụ trực tuyến khác, rất phổ biến tại Trung Quốc.
4. Mã Hóa Đằng: chủ tịch kiêm tổng giám đốc điều hành Tencent.
5. Mã Vân: người sáng lập và là tổng giám đốc tập đoàn Thương mại điện tử khổng lồ Alibaba.
Khải Đạt từ năm 2005 bắt đầu cung ứng hộp bọc ngoài iPod cho Apple.
Macintosh (hay Mac): Là một dòng sản phẩm máy tính cá nhân được thiết kế, phát triển và đưa ra thị trường bởi tập đoàn Apple.
C2C (Consumer-to-Consumer): Là hình thức thương mại điện tử giữa những người tiêu dùng với nhau.
Kỉ nguyên hậu PC: The Post-PC era
Cây gậy và củ cà rốt (carrot and stick): Là khái niệm được dùng để chỉ một hành động đồng thời khuyến khích điều tốt (củ cà rốt) và trừng phạt điều xấu (cây gậy). Đây là một chính sách ngoại giao trong quan hệ quốc tế, thường được các nước lớn mạnh sử dụng nhằm thay đổi hành vi của các nước nhỏ

hơn. “Cây gậy” tượng trưng cho sự đe dọa trừng phạt, còn “củ cà rốt” tượng trưng cho quyền lợi hay phần thưởng.
Bong bóng Dot-com: ý nói những trang web của các công ty trên mạng lưới toàn cầu với tên miền là.com, là một bong bóng thị trường cổ phiếu khi các cổ phiếu của các công ty công nghệ cao, nhất là các công ty mạng được đầu cơ. Bong bóng này được sinh ra vào ngày 9/8/1995 – khi Netscape Communications bắt đầu niêm yết cổ phiếu của mình và vỡ vào ngày 10/3/2000 – khi chỉ số tổng hợp NASDAQ đạt đỉnh cao nhất. Bong bóng Dot-com đã góp phần cùng các nhân tố khác tạo nên sự thịnh vượng kinh tế của Mĩ cuối thập niên 1990 – thời kì mà nhiều người gọi là “Nền Kinh tế Mới”, còn Alan Greenspan gọi là “sự thịnh vượng bất thường”.
Personal Digital Assistant: Thiết bị kĩ thuật số hỗ trợ cá nhân
Tên một nhân vật trong truyện cho thiếu nhi có tên là Struwwelpeter.
Rapid eye movements (chuyển động mắt nhanh) để chỉ một giấc ngủ sâu, trái ngược với NREN - giấc ngủ không sâu.
Quasimodo: Anh gù trong tiểu thuyết Nhà thờ Đức Bà Paris, còn được biết đến với tên “Thằng gù ở nhà thờ Đức Bà”.
Hai nữ minh tinh nổi tiếng của thập niên 80, 90 thế kỷ trước.
Hai người phụ nữ được biết đến với gương mặt không mấy xinh đẹp.
Nê và Nghê là hai từ đồng âm.
Nam uống hoócmon và chuyển đổi giới tính thành nữ.
“Ăn dấm” còn có nghĩa bóng là “ghen”.
“Trường hận ca” của Bạch Cư Dị.